

Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)

PROGRAMA MBSR en formato presencial de 9 semanas
8 sesiones lectivas + 1 día de retiro (32 horas de Formación)

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) tiene un desarrollo razonable en investigación y ha acumulado evidencias experimentales ([Khoury et al., 2013](#)) en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión. Para ser efectivo, MBSR requiere un compromiso de práctica de 45 minutos/día y la transformación —sólo— se produce si ésta se lleva a cabo de manera cotidiana.

Gradualmente reconocerás los procesos internos que originan aflicción y malestar. En el MBSR encontrarás nuevas formas de relación con los estados mentales y un sólido incremento de la atención ([Tang et al., 2015](#)). Es también un paso para encontrarte contigo mismo de forma íntima y amable, identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte.

MBSR se desarrolló en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness.

INTRODUCCIÓN

El MBSR es una formación psico-educativa grupal que se puede englobar dentro del campo de la medicina mente-cuerpo, complementaria y participativa (Kabat-Zinn, 1982). En las sesiones se enseñan nuevas formas de prestar atención al cuerpo y a la mente que apoyan un proceso de aprendizaje que revierte en una mayor confianza en su experiencia (McCown, Reibel, & Micozzi, 2011). La labor del docente consiste en motivar al estudiante a entregarse a la experiencia y apoyar con su experiencia (Varela, 1999) el desarrollo de las prácticas en su vida. La idea del maestro que enseña mediante lecciones magistrales se suprime y

se delega el aprendizaje a la comunidad que conforma el grupo. En las sesiones se fomenta la práctica, el diálogo, la indagación y la experiencia en primera persona como fundamento del aprendizaje.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Entender la dinámica y mecanismos de la atención mediante prácticas sistemáticas y su relación con los procesos cognitivos y emocionales básicos.
- Entender los mecanismos psicológicos y biológicos del estrés y el malestar psicológico.
- Desarrollar mediante las prácticas del MBSR la capacidad de afrontar los procesos estresantes.
- Integración y desarrollo de las prácticas formales del programa mediante un entrenamiento sistemático, así como las estrategias para desarrollar mindfulness en el día a día, explicando además, cómo utilizar ulteriormente los materiales pedagógicos (textos y audios) propuestos en el programa.
 - Desarrollar sistemáticamente las prácticas para el desarrollo de la consciencia corporal en posiciones estáticas y también a través del movimiento y posiciones de estiramiento y tonificación.
 - Integrar las prácticas que subrayan el desarrollo de las capacidades metacognitivas (observación de los procesos mentales).
 - Aplicaciones de Mindfulness: comunicación consciente y no violenta, gestión consciente del cambio y del tiempo y fomento de conductas salutogénicas con un enfoque no violento.
 - Técnicas de integración para trasladar las prácticas aprendidas al día a día, mejorando la capacidad de estar en el aquí y ahora disminuyendo los procesos de rumiación" que nos impulsan a proyectarnos en el futuro o a revivir el pasado.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El programa MBSR está dirigido a todas aquellas personas comprometidas con su desarrollo personal y que, de manera voluntaria, quieran emprender un proceso de auto-descubrimiento para explorar maneras de ser y estar en el mundo que pueden derivar en la recuperación de un mayor control de su salud y del logro de mayor bienestar.

No necesitas conocimientos previos para asistir a este curso. Empezamos con los conceptos y prácticas básicas y a partir de ahí te guiamos para que te entrenes en la Atención Plena o Mindfulness.

REQUISITOS DE ADMISIÓN

El programa supone el compromiso de participar en las sesiones y de practicar diariamente de 45 a 60 minutos.

ESTRUCTURA DEL CURSO MBSR

- **Sesión de orientación.** Un encuentro de 2,5 horas donde se presenta el programa de 8 semanas para que los participantes tengan la información esencial.
- **8 sesiones.** En ellas se aprenderán las prácticas de Mindfulness a realizar durante el resto de la semana. También se resuelven dudas, se adaptan los contenidos a la situación personal y se avanza en los objetivos conceptuales del programa. Todas las sesiones son de 2,5 horas, menos la primera (3 horas) y la última (3,5 horas).
- **Un día intensivo de práctica.** Entre la 6ª y la 7ª semana se realiza una sesión intensiva de práctica de 8 horas, que se celebra un sábado.

PROGRAMA

1: Atención

Se hace una descripción de la atención en base a los modelos psicobiológicos. Se muestra, a partir de prácticas vivenciales y de una forma inmediata, la influencia de la atención en la cognición, los afectos y el estado corporal.

2: Orígenes del MBSR

Breve descripción del desarrollo del MBSR y las definiciones operativas de Mindfulness en el contexto científico, así como las instrucciones necesarias para desarrollarlo como práctica.

3: 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, la orientación de la epistemología en primera persona, la importancia de la práctica y la inclinación psicoeducativa.

4: Exploración Corporal y Atención Plena en la respiración

Técnicas básicas del MBSR que desarrollan la atención plena. Conlleva: atención sostenida, metacognición y meta-atención, apertura o aceptación de los procesos internos (sensaciones, cognición, emoción y regulación del estado nervioso).

5: Trabajo corporal

Estiramientos y movimientos suaves que proporcionan liberación de tensiones psicósomáticas y desarrollo de la atención plena. El cuerpo es "la puerta de entrada" al conocimiento de uno mismo; las sensaciones son la base de sentimientos complejos (Craig, A. D. B. 2009).

6: Fisiología y Psicobiología del estrés

Modelos útiles para entender los mecanismos puestos en juego en el proceso del estrés adaptativo y no adaptativo. Se darán las bases teóricas y prácticas para regular el estrés según el MBSR.

7: Práctica de atención abierta

En la que se incrementan a un nivel mayor las capacidades metacognitivas y meta-atencionales.

8: Aplicaciones de Mindfulness

Comunicación consciente y no violenta y gestión consciente del cambio.

9: Técnicas de integración para trasladar las prácticas aprendidas al día a día

Mejorando la capacidad de estar en el aquí y ahora disminuyendo los procesos de "rumiación" que nos impulsan a proyectarnos en el futuro o a revivir el pasado.

INSTRUCTORA

María Jesús de Castro González

- Profesora certificada en MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness) por Nirakara (Centro autorizado por el Mindfulness Center at Brown).
- Profesora Capacitada del programa oficial de MSC (Mindfulness y Autocompasión) por el Center for Mindful Self-Compassion.
- Profesora Certificada en CCT (Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión), por la Universidad de Standford.
- Facilitadora Didacta de Biodanza Otra Mirada desde 2005.
- Licenciada en Bioquímica.

OTROS DATOS DE INTERÉS

INVERSIÓN

295 €

EL PAGO se puede fraccionar en tres pagos mensuales:

- Un primer pago de 95€ en concepto SEÑAL al inscribirse al curso.
- Un segundo pago de 100€ antes del comienzo del curso.
- Un tercer pago de 100€ antes de la sesión 6.

Existe la posibilidad de becas parciales para desempleados y personas con dificultad para desembolsar la inversión (si es tu caso, por favor, pide información).

LA MATRÍCULA INCLUYE

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Grabaciones en MP3 de las meditaciones impartidas.
- Cuaderno del participante con el plan de entrenamiento semanal a realizar entre las sesiones.
- Certificado de asistencia.

¿QUÉ HAGO PARA INSCRIBIRME?

Escribe un correo electrónico a info@compasionmind.com

Llama o envía un Whatsapp al +34 619 785 132

¿QUÉ ME PUEDE HACER FALTA PARA EL CURSO?

Ropa cómoda, una libreta y bolígrafo para las prácticas. Se puede usar un cojín o banquito de meditación si se tuviera. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla o tumbados.

CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN

El programa MBSR no es una formación profesional sino una práctica personal y por tanto no capacita para la enseñanza de Mindfulness ni de MBSR. Sin embargo, aquellas personas que deseen iniciar su formación como profesores de MBSR han de realizar el programa como participantes, como primer paso de su itinerario formativo. Al finalizar el programa, aquellos que cumplan los requisitos de asistencia recibirán un certificado de asistencia. Aunque lo ideal es participar en todas las sesiones, a veces las circunstancias lo impiden. Si antes de comenzar el ciclo la persona ya sabe que faltará a más de dos sesiones se la invita a elegir una edición futura del programa. Para obtener el certificado de asistencia al programa, la persona no podrá faltar a más de dos sesiones.