

Algunas preguntas que nos hacen otros alumnos interesados en el programa de mindfulness MBSR online

¿El curso MBSR online es igual que el presencial?

Tanto los contenidos como la metodología del curso MBSR online son los mismos que en el curso presencial; simplemente, se han adaptado al entorno online para que el alumno virtual tenga, al finalizar el programa, el mismo aprendizaje que el alumno presencial. En este sentido, la experiencia del Instituto esMindfulness impartiendo formación en MBSR de 8 semanas durante los últimos 10 años nos ha permitido hacer una adaptación fiel al programa presencial original e íntegra.

¿Hay que tener algún conocimiento o experiencia previos?

No. El programa MBSR de 8 semanas online pueden seguirlo tanto personas que se inicien en la práctica del mindfulness como personas que cultiven algún tipo de práctica contemplativa y quieran conocer el programa MBSR.

¿Necesito un equipo informático especial para cursar el MBSR online?

No. Se requiere únicamente un dispositivo conectado a Internet, puede ser un PC, un Mac, una Tablet o Ipad. Es aconsejable tener una conexión rápida, una versión actualizada de los navegadores y lectores de documentos en los formatos siguientes: videos (mp4), audios (mp3) y pdf.

¿Obtengo algún certificado al finalizar el curso MBSR online?

Sí. El Instituto EsMindfulness emite un certificado al finalizar el curso siempre y cuando se haya superado el 75% del mismo.

¿Es compatible con otras formaciones de mindfulness?

Sí. Aquellas personas que estén realizando formaciones genéricas sobre mindfulness podrán conocer y experimentar las particularidades del programa MBSR. De igual modo, las personas que participan en el curso de MBSR online y deseen profundizar en la práctica podrán asistir a otros cursos, retiros o seminarios presenciales del Instituto esMindfulness.

¿Me sirve como punto de partida en el itinerario para ser instructor de MBSR?

Sí. Aquellas personas interesadas en realizar la formación de instructores de MBSR deberán complementar el curso online con un seminario residencial de 3 días de Mindfulness y MBSR organizado por el Instituto esMindfulness.