

# Curso de MINDFULNESS – MBSR

## Acreditado por IMTA ([www.imta.org](http://www.imta.org))

Un entrenamiento de la atención (mindfulness) de 8 semanas con el programa MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientado a reducir el malestar o el estrés para poder manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

### FECHAS Y HORARIO

El curso MBSR, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es uno de los entrenamientos de mindfulness más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos en generar Resiliencia (Reducir el estrés) en mejorar la salud, desarrollar capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales.

Es un curso experimental e interactivo que incluye ejercicios prácticos de Atención y Relajación, Meditación y movimientos conscientes (de tipo Hatha Yoga o estiramientos suaves) así como explicaciones sobre los procesos de la mente y el cuerpo en relación con el estrés y la salud.

Las sesiones se realizan en grupo y alternan momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones complejas y difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas en el ámbito personal y profesional.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Qué es Mindfulness o Plena presencia.
- 2- La percepción de la realidad.
- 3- El poder de las emociones.
- 4- La reacción al estrés y la tensión emocional.
- 5- La Resiliencia, para Responder al estrés.
- 6- Comunicando con Mindfulness.
- 7- Cuidarse y la gestión del tiempo.
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

### Facilitará el programa:

**ANDRÉS MARTÍN ASUERO:** Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts e IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto Esmindfulness, es autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último **“PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente”** (ed. Planeta).

**Ma TERESA OLLER GUZMÁN:** Licenciadas en Ciencias de la Comunicación. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC en la UOC. Instructora certificada en el programa MBSR por el IEM.

### TARDES de 18:30h a 21:00h

Grupo Lunes: 28/01, 4/02  
11/02, 18/02, 25/02  
4/03, 11/03 y 18/03

Grupo Martes: 29/01, 5/02  
12/02, 19/02, 26/02  
5/03, 12/03 y 19/03

Grupo Jueves: 31/01, 7/02  
14/02, 21/02, 28/02  
7/03, 14/03 y 21/03

### MAÑANAS de 11h a 13:30h

Grupo Miércoles: 30/01, 6/02  
13/02, 20/02, 27/02  
6/03, 13/03 y 20/03

### Día de práctica intensiva

Grupos Lunes y Martes T  
Sábado 9 marzo 10h-18h

Grupos Miércoles M y Jueves  
Domingo 10 marzo 10-18h

### SESIONES ORIENTATIVAS

12 de diciembre 12h-13:30h  
17 de diciembre 19-20:30h  
14, 15 y 16 enero 19h-20:30h  
16 enero 12h-13:30h

*Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.*

### LUGAR

**Instituto esMindfulness**  
c/ Comte Borrell, 62, 4º-2ª  
Barcelona 08015  
Metro Sant Antoni

### PRECIO

El precio de este curso de 30 horas es de 400 € e incluye 3 CD´s con ejercicios guiados y el libro “Con rumbo propio”

### INSCRIPCION

[cursos@esmindfulness.com](mailto:cursos@esmindfulness.com)