



esMindfulness

Programa de Mindfulness

MBSR ON LINE

Experiencia y resultados obtenidos

2018

Ficha técnica del programa de MBSR On line

• Nombre del programa:	MBSR Online
• Modalidad:	100% online. A través del Campus virtual del Instituto esMindfulness. 8 sesiones semanales + 1 día de Práctica intensiva.
• Duración:	8 semanas.
• Participantes:	1.028 – Hombres 28%, Mujeres 72%
• Edad media:	43 años.
• Dedicación estimada:	60 horas.
• Graduados:	67% de los participantes.



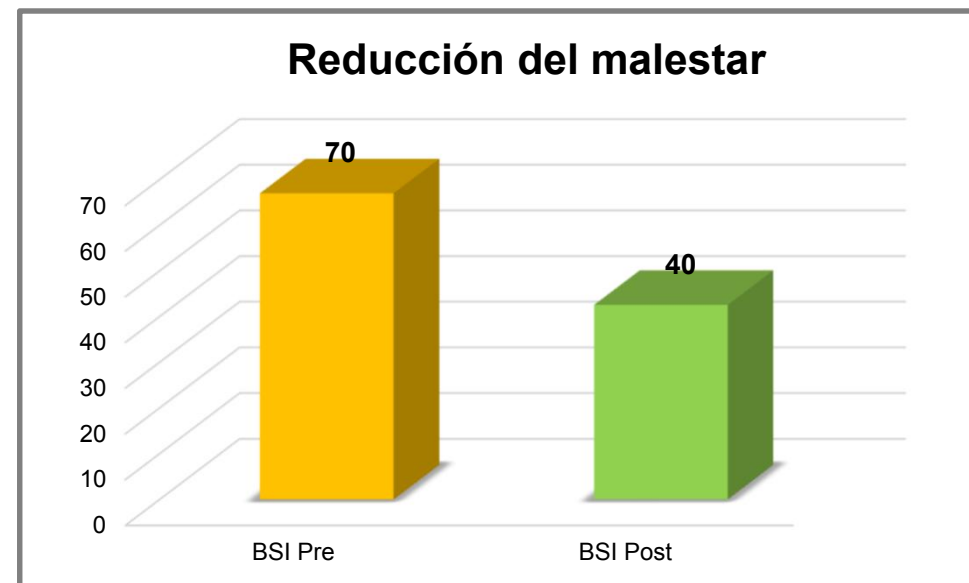
Comparativa de los resultados obtenidos MBSR On line vs Presencial

	On line	Presencial
% mujeres	72%	67%
Edad media	43	44
Graduados	67%	92%
BSI Pre	70	68
BSI Post	40	47
Reducción BSI	-43%	-30%



Eficacia del programa de MBSR on line

Los participantes experimentaron una reducción del malestar de un **43%**, **resultados iguales** a los obtenidos en los programas presenciales.

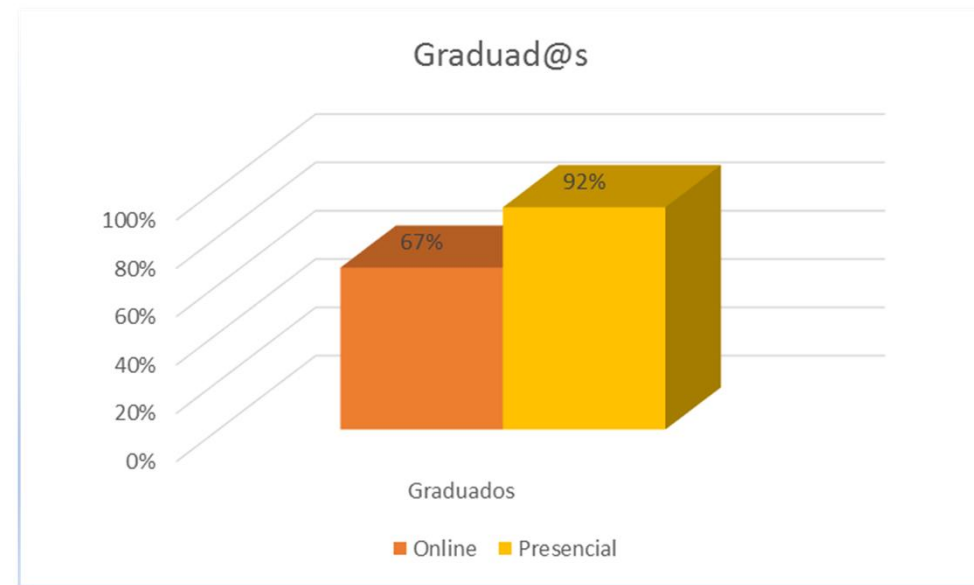


Datos obtenidos en base al análisis Pre y Post de cada participante mediante el cuestionario SCL-90-R.



Eficiencia del programa de MBSR On line

La eficiencia del programa es inferior que en los cursos presenciales puesto que requiere una mayor disciplina por parte del participante. Ello se traduce en un menor % de graduados (**67%**) que en los presenciales.



No obstante, estos resultados están muy por encima de otros programas online que cifran el % de graduados en un **29%***. Atribuimos esta diferencia al hecho que nuestro programa está tutorizado

* Resultados consultado en Adele Krusche, Eva Cyhlarova, J Mark G Williams (2013): Mindfulness online: an evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course for stress, anxiety and depression.



Satisfacción de los participantes al programa de MBSR On line

Los participantes valoraron el programa globalmente con un **8,7** destacando la organización y objetivos del programa.

	Valoración (sobre 10)
Organización	9,11
Objetivos	8,9
Contenidos	8,7
Metodología	8,6
Instructores	9,1
Valor del conocimiento adquirido	8,7



Mejoras percibidas por los participantes al programa de MBSR On line

Los participantes percibieron cambios positivos en los aspectos siguientes:

Aspectos valorados	% de participantes que percibieron cambios positivos
Manejarse mejor en situaciones de estrés	98,7%
Mejora en las relaciones personales	90,1%
Mejora en la gestión del tiempo	90,7%
Cuidarse más	93%



Algunos testimonios de participantes

“Veo un cambio muy positivo en mi manera de gestionar los sentimientos y emociones. Y las personas de mi alrededor también lo ven.”

“Ha sido un programa muy interesante. Me ha capacitado para tomar conciencia de la importancia de vivir en el momento presente. Todavía la mente se me va a otros lugares, a otras ideas, pero el programa me sirve como ancla para recordarlo.”

“He tomado consciencia de aspectos muy importantes (como la importancia de cuidarme, la gestión del tiempo...) pero cambiar hábitos cuesta e ir haciendo míos todos estos nuevos conocimientos, tiene su proceso.... Siento que se ha abierto un nuevo camino en mi vida y ahora, poco a poco, quiero ir explorándolo.”

“Excelente diseño para ir practicando y adquiriendo las competencias de forma progresiva.”



**Para más información sobre
el Programa MBSR online:**

**www.mbsronline.es
online@esmindfulness.com**

