Instituto esMindfulness

CURSO DE MINDFULNESS MBSR®

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Grupos martes mañanas y tardes del 3 de Febrero al 24 de Marzo 2026

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para mejorar la atención, reducir el malestar o estrés cotidiano, en formato online con webinar semanal.

CURSOS ONLINE EN DIRECTO

El programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, está considerado la intervención psicoeducativa de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o Mindfulness y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos.

OBJETIVO DEL CURSO: Llevar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial. Consiste en 8 semanas de práctica diaria de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

METODOLOGÍA: Combinación del curso MBSR online con sesiones semanales tipo webinar en directo con el grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa.

El curso MBSR online lo conforman:

- 8 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo con registros semanales de la experiencia.
- Tutorización y seguimiento del equipo de instructores; incluye una entrevista personal (videollamada).
- Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- Video presentación (4´24”): https://vimeo.com/user41094967/review/150983730/eee736dbdb

Sesiones con Zoom. El programa incluye 1 sesión semanal de 2,5 h. en directo realizada vía Zoom (www.zoom.us) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
2. Cómo la percepción condiciona la realidad.
3. Reconocer y regular las emociones.
4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
5. La resiliencia, para responder al estrés.
6. Comunicación consciente.
7. Cuidarse y la gestión del tiempo.
8. El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

FECHAS Y HORARIO

3, 10, 17 y 24 de Febrero 2026
3, 10, 17, y 24 de Marzo 2026

Grupo Martes mañanas de 11:00h a 13:30h
Grupo Martes tardes de 18:30h a 21:00h

Día de práctica intensiva

Domingo, 15 de Marzo de 10-17:00h

PRECIO

El precio de este curso de 60 horas online y 20 horas en directo, es de ~~**345€**~~.

Precio especial invierno: 295€

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com.

Fecha límite de inscripción: 28/01/2026

Facilitará el programa:

ANDER MARTÍN CALLEJA. Máster en Nutrición y Salud Publica. Instructor del **Programa** MB-EAT por el Mindful Eating Institute. Instructor certificado de MBSR.

Con la participación de: ANDRÉS MARTÍN ASUERO. Dr. en Psicología. Lic. en Ciencias y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Director de Instituto esMindfulness y autor de varios libros como “PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente”. Ed. Diana.