

ONLINE
EN DIRECTO
May-Jun, 2026

Las 4 Disciplinas del Bienestar Duradero

Un Curso AVANZADO de MINDFULNESS

Con el Dr. Andrés Martín Asuero

8 sesiones, en Lunes, de Mayo a Junio de 2026

Para aquellas personas que han realizado el curso MBSR o bien otras formaciones de Mindfulness y quieren profundizar en la práctica con nuevas aplicaciones para la vida cotidiana, en formato online en directo. Veremos también herramientas y estrategias aplicables a las organizaciones, comunidades y familias.

INSPIRACIÓN: Tomando los descubrimientos de la Neurociencia, sabemos que hay **circuitos neuronales** de naturaleza plástica, que actúan como **Motores del Bienestar interno**. Con esta base hemos diseñado un programa de **4 Disciplinas para el Bienestar**, basado en la evidencia científica disponible. Este programa trata de potenciar el valor de la **Presencia, la Conexión, la Sabiduría y el Propósito**, para el bienestar. Se despliega con **nuevas prácticas y Meditaciones guiadas**, específicas para estas disciplinas y con una aplicación práctica a través de **8 herramientas** para un bienestar duradero.

METODOLOGÍA: Al igual que el MBSR, es un programa experimental e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo. Las sesiones incluyen Presentaciones, Diálogo y prácticas de Meditación. El programa de 8 sesiones, 2 por disciplina, incluye estos temas:

1. **Sé tú mejor versión;** Estando en la Zona
2. Mejora **la confianza** con Mindfulness
3. Comunicando con **Mindfulness inter-personal**,
4. **Gestión de conflictos** con 5 patrones
5. **Mejora tu auto-narrativa;** la auto-compasión.
6. **Perdonarte y Perdonar;** dejar atrás el pasado
7. **Pensamiento sistémico** para entender mejor.
8. Diseña y aprende de tu futuro **con Teoría U**

El programa cuenta con un **plan de aprendizaje personalizado**, que dará continuidad entre las sesiones. De esta manera los practicantes realizarán prácticas formales e informales, se facilitarán audios y materiales de apoyo, se realizarán ejercicios de escritura en un cuaderno de bitácora.

FECHAS

Lunes TARDES de 18:30h a 21:00h
los días siguientes: Mayo: 11, 18, 25
Junio; 1, 8, 15, 22 y 29

MATRÍCULA

El precio de este curso es de 350 €. Incluye los materiales, meditaciones guiadas y otros recursos, que se enviarán en formato digital

INSCRIPCIÓN

cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa un pago de 100 € .

Fechas límite:

-Reserva plaza 1/05/2026

-Inscripción completa 5/05/2026

Impartido por Instituto esMindfulness, que ofrece programas de Mindfulness y MBSR desde 2004 y en versión Online desde 2015.

Facilitará el programa:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Dr. en Psicología. Lic. en Ciencias y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor de MBSR en España desde 2004,