

## CURSO DE MINDFULNESS MBSR® ONLINE

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

**Del 3 de octubre al 28 de noviembre de 2022**

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y manejarse mejor en situaciones complejas.

### Curso ONLINE ASÍNCRONO – Tutorizado individualmente

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.

El MBSR online está pensando para hacer llegar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla presencialmente. Consiste igualmente en 8 semanas de entrenamiento diario de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios prácticos de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

#### El curso de 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.
- Registros de la experiencia.
- El soporte de un instructor (incluye entrevistas personales).

#### 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.

#### Acreditado por la IMTA

International Mindfulness Teachers Association ([www.imta.org](http://www.imta.org))



#### FECHAS

Inicio: 3 de octubre de 2022.

Fin: 28 de noviembre de 2022.

#### LUGAR

El curso se realiza en el Campus Virtual del Instituto esMindfulness

#### PRECIO

El precio del curso de 60 h. online es 195 €.

#### INSCRIPCIONES

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

Las plazas son limitadas.

Fecha límite inscripción: 30 de septiembre.

#### Facilitarán el programa:

• **M. Teresa Oller Guzmán.** Lic. en CC. de la Comunicación por la UAB. Experta en Docencia con TIC. Instructora certificada de MBSR por Instituto EsMindfulness y por la IMTA. Coautora con Andrés Martín del libro “MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes” (ed. Diana).

• **Dominik Ley.** Lic. en CC. y Economía. Instructor de MBSR acreditado por Instituto esMindfulness y certificado por IMTA. Facilitador certificado ‘Search-inside-Yourself’ (SIY) de Inteligencia Emocional basada en Mindfulness y miembro de la Asociación profesional de instructores de Mindfulness-MBSR.

Con la participación de **Andrés Martín Asuero.** Dr. en Psicología. Lic. en CC. y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Dir. de Instituto esMindfulness. Autor de varios estudios científicos y libros como “PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente” (Ed. Diana).