

## Curso de Mindfulness MBSR online y en directo

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

El programa MBSR, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, está considerado la intervención de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o mindfulness y mejorar la salud; 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 y relajación, 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 y consolidando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa.

**El curso MBSR online** lo conforman los siguientes elementos:

- ❖ 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- ❖ 5 horas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento, 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](http://www.zoom.us)) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas. Las sesiones en directo permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal. Las sesiones se graban y quedan disponibles para el grupo durante todo el curso.

**CONTENIDO DE LAS SESIONES:** 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. Un día para practicar conciencia plena. 8. Cuidarse y la gestión del tiempo. 9. El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

Impartido por el **Instituto esMindfulness**, que ofrece programas de MBSR desde 2004 y en versión Online desde 2015. Facilitarán 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 en 2004, Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y libros como "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (Ed. Planeta).

**M<sup>a</sup> TERESA OLLER GUZMÁN:** Lic. 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 de MBSR por Instituto EsMindfulness y por la IMTA.

**AMAIA HELGUERA:** Lic y Máster en Derecho, especializada en el desarrollo personal, habiéndose certificado como Coach Co-activo CPCC- Profesora de Yoga e Instructora Certificada del programa de 8 semanas de Mindfulness y Reducción de Estrés (MBSR) por Instituto esMindfulness y por la IMTA.

### CALENDARIO:

- SESIONES INFORMATIVAS ABIERTAS Y GRATUITAS vía Zoom: martes 22 de septiembre a las 12:00 y a las 19:00 h. Lunes 28 septiembre a las 19:00h.  
SESIONES EN ZOOM 8 LUNES. Del 5 de octubre al 23 de noviembre. En directo, los lunes de 18:30 a 21h. (Martes 13 de octubre)
- SESIONES EN ZOOM 8 MARTES: Del 6 de octubre al 24 de noviembre. En directo, los martes grupo mañanas de 11:00 a 13:30 h. y los martes grupo tardes de 18:30 a 21 h.

**MATRÍCULA: 295 €. INSCRIPCIONES:** [cursos@esmindfulness.com](mailto:cursos@esmindfulness.com) Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. La reserva de plaza precisa realizar el pago de la matrícula y rellenar el formulario de inscripción.

Fecha límite inscripción /09/2020