

# Programa de entrenamiento para la reducción de estrés basado en Mindfulness

Curso MBSR Presencial  
Edición Otoño 2019

Facilitadora del curso:

**NAYRA SANTANA.** Psicóloga con n<sup>o</sup> col.CV 12098. Máster en Psicología  
Clínica e Instructora Mindfulness y MBSR por el Instituto ESMINDFULNESS

## FECHAS Y HORARIOS

### Todos los lunes:

14, 21 y 28 de Octubre de 2019  
4, 11, 18, 25 de Noviembre de 2019  
02 de diciembre de 2019

### Horario

19:00 a 21:30

### Día de practica intensiva:

23 de Noviembre de 2019

## SESIONES INFORMATIVAS

### Centro Formación Capitol

C/ Ribera 16  
46002 Valencia

**23 de septiembre de 2019 de 19:00 a 20:30**

**04 de octubre de 2019 de 19:00 a 20:30**

## PRECIO

El programa tiene un precio de 290€ por 30 horas. Además incluye un pendrive con las meditaciones formales, un cuadernillo con hojas de trabajo y el libro "Con rumbo propio" de Andrés M. Asuero como apoyo

## LUGAR REALIZACIÓN

### Metta Center

C/ Guardia Civil 23, esc 3, pta 1  
46020 Valencia

Bus EMT Línea 10, 89 y 90

Tranvía Línea 4 y 6 (parada Vicente Zaragoza)

## INSCRIPCIONES

Manda un correo electrónico con tu nombre, apellido y teléfono a [contacta@nayrasantana.com](mailto:contacta@nayrasantana.com)

Las plazas del programa son limitadas. Se realizará por orden de inscripción.

La reserva de plaza implica pago a cuenta de 60€ y cumplimentar el formulario de inscripción.

El 100% del programa deberá quedar abonado en la primera sesión.

## ¿Qué es el Mindfulness?

Según la definición de **Dr. Jon Kabat Zin**, el **mindfulness o conciencia plena** es:

*“La conciencia que surge al prestar **atención de forma intencionada**, en el momento presente, aquí y ahora, **sin realizar juicios** al respecto. Observando la realidad tal como es”.*

## ¿En qué consiste el programa de MBSR?

El **programa de reducción de estrés basado en mindfulness o MBSR** es un entrenamiento durante 8 semanas para mejorar la eficacia personal y reducir el estrés mediante el **mindfulness o conciencia plena**. Fomenta la experiencia y la autoreflexión, facilitando procesos de cambio. Enfatizando la capacidad de parar y ver antes de actuar, aprendemos a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos.

El programa fue concebido como un camino de aprendizaje activo donde cada uno de los participantes descubriera y desarrollara sus habilidades y recursos interiores para así contribuir a su bienestar físico y psicológico. Por tanto es un **programa psicoeducativo y no terapia grupal**.

El curso de **MBSR** es un protocolo de entrenamiento creado por el **Dr. Jon Kabat Zin** en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts donde inicialmente eran derivados muchos pacientes aquejados de dolor crónico y otros problemas de salud. Hoy en día cuenta con un amplio reconocimiento y aval científico.

# ¿Cuáles son los objetivos del curso de MBSR?

Las prácticas meditativas formales e informales así como los contenidos teóricos tienen los siguientes objetivos:

## OBJETIVO 1

Desarrollar la conciencia del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la efectividad personal.

## OBJETIVO 2

Identificar distintas percepciones de la realidad para poder ser proactivos en vez de reactivos.

## OBJETIVO 3

Aprender a relajar el cuerpo, desconectando de una jornada usando los estiramientos y el yoga para aliviar la tensión muscular.

## OBJETIVO 4

Reconocer el poder de las emociones y mejorar la inteligencia emocional, practicando la regulación emocional.

## OBJETIVO 5

Reconocer los síntomas del estrés y mecanismos de resiliencia, para poder manejarse mejor en situaciones complejas.

## OBJETIVO 6

Cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.

## OBJETIVO 7

Mejorar la organización y la gestión del tiempo, asignando prioridades de forma consciente.

## OBJETIVO 8

Desarrollar una actitud hacia ti mismos y los demás de amabilidad y compasión.

## ¿Cuál es la metodología del curso de MBSR?

Es un **programa psicoeducativo** que cuenta en cada sesión con **prácticas meditativas formales** como la exploración corporal, la meditación sedente, el paseo meditativo y yoga o movimiento atento. Seguido de un espacio de diálogo para intercambiar opiniones y explorar la experiencia, lo que se conoce por indagación.

Además se sugerirá a cada participante un **programa de actividades semanal con prácticas meditativas formales e informales para casa** y así poder implementar el programa de entrenamiento en reducción de estrés en la vida cotidiana.

La práctica del **mindfulness o conciencia plena** es esencialmente experiencial y requiere de un entrenamiento mental pero todas las sesiones del curso tienen un componente teórico con el objetivo de poder desarrollar los fundamentos básicos del **mindfulness** acompañados de diálogo que faciliten el aprendizaje y la exploración de actitudes y valores para la gestión del estrés en el día a día.

⇒ No puedes evitar el estrés en tu vida pero sí puedes aprender a gestionarlo ⇒

Los **contenidos teóricos** de las sesiones son las siguientes:

- SESIÓN 1.** **Qué es el mindfulness o conciencia plena:** presentar los conceptos claves del mindfulness y reconocer la relación existente entre los pensamientos, emociones y sensaciones. Así como clarificar las consecuencias de vivir en piloto automático.
- SESIÓN 2.** **Cómo percibimos la realidad y a nosotros mismos:** tomar conciencia de la subjetividad de la realidad y experimentar cómo la percepción nos condiciona. Así como notar el efecto de suspender el juicio y ver la realidad desde otro punto de vista.
- SESIÓN 3.** **El mundo de las emociones:** conocer las emociones básicas y universales del ser humano y las conductas derivadas de ellas. Así como reconocer la relación existente entre el estrés y las emociones. Y aprender a regular las emociones con mindfulness.
- SESIÓN 4.** **La reacción al estrés:** conocer la respuesta fisiológica y psicológica del estrés así como tomar conciencia de las emociones y sensaciones físicas que surgen en el cuerpo cuando se experimentan momentos desagradables.

- SESIÓN 5.** **La respuesta al estrés:** tomar conciencia de las fuentes de estrés cotidiano así como identificar las distintas estrategias de afrontamiento para resolverlo. E identificar actitudes más saludables como respuesta al estrés.
- SESIÓN 6.** **La comunicación consciente:** tomar conciencia del valor de la escucha activa y empática en la comunicación diaria. Explorar el efecto que produce la escucha en silencio sin querer controlar, opinar e intervenir en la conversación.
- SESIÓN 7.** **Cuidar de nosotros mismos y la gestión del tiempo:** identificar cuáles factores cotidianos que afectan a la organización diaria relacionados con el nivel de estrés y descubrir cómo mindfulness puede ayudar a ajustar mejor las prioridades diarias.
- SESIÓN 8.** **Integrando el mindfulness en la vida cotidiana:** tomar conciencia de los hábitos saludables que fomenten una vida más equilibrada y plena. Así como compartir el aprendizaje desplegado y desarrollar un plan personal para continuar en la vida diaria.

**PRACTICA INTENSIVA** grupal de mindfulness durante 8 horas en un 1 día. (\*): se desarrollarán las diferentes prácticas formales meditativas en un contexto más abierto y tranquilo con el objetivo de profundizar en la experiencia individual y grupal.

*\*Los detalles de esta actividad se proporcionarán y ampliarán durante la sesión informativa.*

Si necesitas alguna aclaración adicional o estás interesado en ofrecer formación a medida en tu organización contacta conmigo en:

674.74.75.82  
contacta@nayrasantana.com  
www.nayrasantana.com