

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

# Curso MBSR Mindfulness Nayra Santana - Primavera 2021

### Facilitadoras del curso

**NAYRA SANTANA.** Psicóloga con nº col.CV 1 2098. Máster en Psicología Clínica e Instructora Mindfulness y MBSR por el Instituto ESMINDFULNESS

**TERESA PEÑA PÉREZ** Docente de la Universidad de Burgos e Instructora de Mindfulness Y MBSR por el instituto ESMINDUFLNESS

# FECHAS Y HORAKIOS

PRIMAVERA 2021 ONLINE ZOOM

### Todos los miércoles:

5,12,19, 26 de mayo 2021 2,9,16, 23 de junio 2021

### Horario

19:00 a 21:30

### Día de la práctica intensiva

5 de junio de 2021 de 10:00 a 18:00

# **SESIÓN INFORMATIVA**

Son abiertas y gratuitas a través de la plataforma zoom. La asistencia a una sesión informativa es obligatoria para los participantes del programa. Manda un correo electrónico a contacta@nayrasantana.com o teresapp@ubu.es y recibirás el enlace de la convocatoria.

21 de abril de 19:00 a 20:30

# LUGAR REALIZACIÓN

Plataforma zoom

# PRECIO

El curso tiene un precio de 295€ por 30 horas. Además incluye meditaciones formales grabadas, un cuadernillo con hojas de trabajo y conceptos clave así como recursos complementarios.

# INSCRIPCIONES Y PAGO

Las plazas del curso son limitadas con un mínimo de 10 personas y máximo de 22. Se realizará por orden de inscripción y pago.

Para ello deberás cumplimentar el formulario de inscripción y el pago a través de la plataforma de la Fundación Universidad de Burgos

https://bit.ly/mbsr8online

# OTROS DATOS DE INTERÉS

Será necesaria una asistencia del 80% para la obtención del diploma.

Obtención de 1,5 créditos para Grados de la Universidad de Burgos (UBU)

Existe la posibilidad de bonificar el programa formativo a través de https://www.fundae.es/

# ¿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".

# iln 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 MBSK?

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 MBSK?

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 dialogo 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 si puedes aprender a gestionarlo = Los contenidos teóricos de las sesiones son las siguientes:

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.

Respondiendo al estrés con nuevas estrategias afrontamiento. 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.

SESTÓN 2. La percepción de la realidad: 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.

SESTÓN 6. La escucha 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 3. El poder 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.

Fomentando el autocuidado a través de 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 4. La reacción al estrés y el malestar asociado: 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.

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 IMPONSIVA** 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 con nosotras

Mayra
674.74.75.82
contacta@nayrasantana.com
www.nayrasantana.com

669.33.00.45 teresapp@ubu.es www.teresapeña.es

# QUIÉN IMPARTE



Nayra Santana PSICÓLOGA

Soy Nayra Santana, psicóloga con máster en psicología clínica. Desarrollo mi actividad profesional en mi consulta privada en el barrio de Benimaclet en la ciudad de Valencia. Inquietudes personales y profesionales me han llevado a trabajar en el ámbito de la mujer realizando talleres de empoderamiento. Y en la actualidad amplío mi formación y desarrollo profesional como Instructora acreditada de Mindfulness y MBSR, y socia de la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness y MBSR de España y Asociación Española de Mindfulness y Compasión (Aemind).

674.74.75.82 contacta@nayrasantana.com www.nayrasantana.com



# Teresa Peña Pérez DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

Trabajo como profesora en el Área de Organización de Empresas en la Universidad de Burgos desde hace más de 20 años, acompaño con entusiasmo a los futuros ingenieros en sus primeros años universitarios. La llegada a las aulas de los jóvenes más conectados tecnológicamente y con mayor déficit de atención y concentración de la historia, unido a mi proceso de desarrollo personal despertó en mí el interés y la curiosidad por el conocimiento y la práctica del Mindfulness. Los beneficios personales me animaron a formarme como Instructora Acreditada del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) por el Instituto EsMindufulness.

669.33.00.45 teresapp@ubu.es www.teresapeña.es