



MBSR - Reducción del estrés basada en Mindfulness

Descripción

El programa de entrenamiento de Mindfulness en 8 semanas MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*), creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en 1979, es un curso orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y manejarse mejor en situaciones complejas, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Respaldo por numerosas evidencias científicas desde hace más de 30 años, se ha convertido en un referente en la medicina mente-cuerpo (reconocida por el NIH, Instituto Nacional de Salud de EEUU en esa categoría), y también en el ámbito de la psicología. Para más información sobre orígenes y metodología: <https://vimeo.com/user41094967/review/132803413/9c1dc9294c>

A quién va dirigido

A médicos y otros profesionales de la salud que desean conocer esta intervención psicoeducativa y experimentar en primera persona los beneficios de la práctica de Mindfulness como una herramienta para el autocuidado y autoconocimiento, así como la claridad en la toma de decisiones. El programa enfatiza la capacidad de parar y ver antes de actuar, facilitando el que los participantes aprendan a responder en vez de reaccionar y puedan adoptar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces.

Objetivos

El programa MBSR online está pensando para hacer llegar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial siendo un formato eficaz para iniciarse en esta práctica. En las 10 ediciones realizadas, con más de 700 alumnos, se ha conseguido una reducción del malestar media del 40%. El curso consiste en 8 semanas de entrenamiento diario de mindfulness mediante una combinación de ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones sobre los procesos del estrés en la mente y en el cuerpo.

Formato

Es un curso tutorizado de 8 semanas de duración. Se cursa a través del Campus Virtual al cual se puede acceder 24 horas al día mediante las claves personales que se facilitan a cada participante al inicio del curso. Todas las actividades son asíncronas de forma que el programa se puede realizar en el momento y lugar más adecuados para cada participante.

El curso de MBSR online lo conforman:

- 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- 5 horas de Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo.
- Registros semanales de la experiencia.
- El soporte y apoyo de un instructor.

Competencias

Este curso introduce a los participantes en la meditación y desarrolla competencias asociadas a la práctica de Mindfulness como son el entendimiento, la auto conciencia, la conciencia del proceso mental, la apertura, la ecuanimidad y la no reactividad. En el ámbito laboral, los participantes desarrollarán habilidades para la mejora de la calidad del trabajo (cultivando creatividad, capacidad de pensar y foco), del liderazgo (cultivando presencia, empatía y conexión, y ética y valores) y del bienestar (cultivando capacidad de adaptación, resiliencia y autocuidado). Para más información sobre competencias: https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg



MBSR - Reducción del estrés basada en Mindfulness

Programa

- Módulo 1:** Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
- Módulo 2:** Cómo la percepción condiciona la realidad.
- Módulo 3:** Reconocer y regular las emociones.
- Módulo 4:** El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
- Módulo 5:** La resiliencia, para responder al estrés.
- Módulo 6:** Comunicación consciente.
- Módulo 7:** Un día para practicar con plena conciencia. El valor del silencio.
- Módulo 8:** Cuidarse y la gestión del tiempo.
- Módulo 9:** El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

Docentes

Dr. Andrés Martín Asuero.

Licenciado en Ciencias, MBA y Doctor en Psicología. Durante 16 años desarrolló una carrera en varias empresas internacionales como directivo. Posteriormente, estudió Reducción de Estrés mediante Mindfulness (MBSR), en la Universidad de Massachusetts (EEUU) obteniendo el grado de Profesor Certificado. Recibió el Premio REIDE de la Fundación Kovacs. Autor de varios libros, el último es "Plenamente, Mindfulness y el arte de estar presente" (2015), y de varios estudios sobre Mindfulness en profesionales de la salud. Co-Fundador y Director de Instituto EsMindfulness, una organización que colabora con empresas, hospitales y universidades, impartiendo seminarios a más de 2.500 personas cada año.

Sra. Elvira Reche Camba.

Licenciada en Psicología por la Universitat Autònoma de Barcelona y Postgrado en Neurociencias por la misma universidad. Máster en Dirección y Gestión de Recursos Humanos por la Universitat Ramon Llull, Máster en Administración Pública Avanzada por la Universitat de Barcelona. Psicóloga general sanitaria por el Institut Català de la Salut. Recibió el Premio Psicología Coaching del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, acreditada como psicóloga coach por el proyecto de acompañamiento a estudiantes "Research Yourself: coaching for researchers". Lleva 11 años trabajando como gestora de proyectos de investigación en el sector público y actualmente desarrolla su tesis doctoral como investigadora visitante en el Parc Sanitari de Sant Joan de Déu. Instructora Asociada en Instituto EsMindfulness.

Idioma

Castellano.

Próxima edición 15/10/2017 a 31/08/2018