



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 EE.UU. en esa categoría) y también en el ámbito de la psicología. Para más información sobre orígenes y metodología: <https://vimeo.com/150983730>.

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 pensado 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 14 ediciones realizadas, con más de 1.000 alumnos, se ha conseguido una reducción del malestar media del 42%. 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 vídeos 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 autoconciencia, 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 del Estrés basada en Mindfulness (MBSR), en la Universidad de Massachusetts (EE.UU.), y obtuvo 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. Cofundador y director del Instituto esMindfulness, una organización que colabora con empresas, hospitales y universidades, impartiendo seminarios a más de 2.500 personas cada año.

Sra. M. Teresa Oller Guzmán.

Licenciada en Periodismo. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC en la UOC. En los últimos 10 años se ha dedicado a la formación presencial y *online* de directivos y cargos intermedios de empresa a través de la producción y tutorización de cursos *online*. Instructora certificada del programa MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA (International Mindfulness Teaching Association). Coordinadora de la introducción de nuevas modalidades formativas como *blended* y *online*.

Idioma

Castellano.

Acreditaciones

Este curso está acreditado por la IMTA (International Mindfulness Teaching Association), www.imta.org.

