

MBSR

MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN
DEL ESTRÉS, MALESTAR
PSICOLÓGICO Y FÍSICO



Luisa Sánchez

Loli Carballal

Este programa fue desarrollado en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness.

Mediante la experiencia, gradualmente reconocerás los procesos internos que originan aflicción y malestar. En el MBSR encontrarás nuevas maneras de relacionarte con los estados mentales y un sólido incremento de la atención (Tang et al., 2015). Es también un paso para encontrarte contigo misma de forma íntima, bondadosa, sutil y amable, identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte.

Mindfulness

El entrenamiento y cultivo de la meditación Mindfulness, que se basa en “prestar atención, deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, al despliegue de la experiencia”, es el pilar de esta formación. Entrenando esta habilidad innata, reconocerás los procesos internos que te originan malestar y angustia, transformándolos, de forma gradual, en actitudes más positivas y eficaces.

Cultivando la mente, a través de Mindfulness, podrás identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte para vivir una vida más plena, más sana, feliz y con mayor bienestar.

Estructura

Sesión de orientación. Un encuentro de 2,5 horas donde se presenta el programa de 8 semanas para que los participantes tengan la información esencial.

8 sesiones. En ellas se aprenderán las prácticas de Mindfulness a realizar durante el resto de la semana. También se resuelven dudas, se adaptan los contenidos a la situación personal y se avanza en los objetivos conceptuales del programa. Todas las sesiones son de 2,5 horas, menos la primera (3 horas) y la última (3,5 horas).

Un día intensivo de práctica. Entre la 6ª y la 7ª semana se realiza una sesión intensiva de práctica de 6 horas, que se celebra un sábado.

Calendario *

Lunes de 18.00 - 20.30 h (6.00 a 8.30 PM)

Empezamos el 17 de febrero y acabamos el 7 de abril

Sesión de presentación *

Lunes 10 de febrero de 18.00h a 20.00h, aprox.

Día intensivo de práctica *

Sábado 29 de marzo de 10.00h a 17.00 h, aprox.

A quién va dirigido

No necesitas conocimientos previos para asistir a este curso. Empezamos con conceptos y prácticas básicas y a partir de ahí te guiamos para que te entrenes en el cultivo de la Atención Plena o Mindfulness.

Es un curso para ti, si quieres relacionarte mejor con tu realidad, mayor bienestar y una experiencia de vida más plena y feliz.

****Las plazas son limitadas**

Requisitos de admisión

El compromiso de asistir a las sesiones (una vez por semana) y de práctica en casa con una dedicación diaria de 45 a 60 minutos, 6 veces a la semana.

Podrás traer esterilla y cojín de meditación, o cualquier tipo de cojín, y/o banquito.

¿Qué hacemos durante estas semanas?

En cada sesión se alternaremos momentos de prácticas de Meditación Mindfulness y movimientos conscientes, con otros de indagación, exploración y diálogo colectivo.

En estas 8 semanas nos guiaremos por un plan de entrenamiento diario, para ello contarás con los audios de las distintas prácticas que se han realizado en las clases, así como diferentes propuestas para integrar mindfulness en tu día a día, en tu vida real y cotidiana.

Sabiendo que en la vida el compromiso es fundamental, podrás notar que se producen cambios si practicas Mindfulness de forma sistemática y continuada durante todo el programa, que si lo practicas de forma esporádica.

Certificado de asistencia

El programa MBSR no es una formación profesional y no capacita para la enseñanza de Mindfulness ni de MBSR, aunque sí es el primer requisito para empezar la formación como instructor/a de MBSR.

El certificado de asistencia al programa tendrá lugar sólo si, participas al menos al 80% de las sesiones, no faltes a más de dos sesiones y no coincida con la sesión 1, la sesión 8 y el día completo o el día completo de práctica.

Aportación económica

250€

Formulario de Inscripción

<https://forms.gle/abG3ocxz7ojkyWXt9>

¿Qué incluye?

- Audios de las prácticas
- Cuaderno del participante con el plan de entrenamiento semanal para realizar entre las sesiones
- Bibliografía divulgativa y científica sobre Mindfulness
- Recursos audiovisuales para profundizar
- Artículos científicos

Profesoras

Loli Carballal (+34 630 25 81 95 / @mindfulnesspalma / mindfulness.palma@gmail.com)

Profesora acreditada por la Universidad de Brown e Instructora de MBSR del GMC por Nirakara Mindfulness Institute

Luisa Sánchez (+34 601 351 788 / @luisasanchez_calmfluim / calmfluim@gmail.com)

Profesora acreditada por la Universidad de Brown e Instructora de MBSR del GMC por Nirakara Mindfulness Institute