



INSTITUTO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS PARA LA PAZ

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL STRESS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)

UNA GUIA PARA
APRENDER A ENCONTRAR LA
CALMA DESDE DENTRO

El programa de
Mindfulness más
investigado
y prestigioso del
mundo

ONLINE | 9 SESIONES | INICIO 8 DE OCTUBRE



**¿Las pequeñas
cosas? ¿Los
pequeños
momentos?
No son tan
pequeños.**

Jon Kabat-Zinn

32 horas

Online vía zoom

Idioma: Español

Certificado de asistencia

***Guiado por psicólogos expertos y acreditados por la Universidad de Brown (USA) como profesores del programa oficial de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR).**

*** Programa cuya realización es requisito necesario en el itinerario de certificación de Profesores en MBSR.**

Comunícate con nosotros:

Email: info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Tel o WhatsApp: 625516007

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL STRESS BASADO EN MINDFULNES

1. Descripción:

Hoy en día, los seres humanos deben lidiar con condiciones varias de estrés. La presión laboral, el ritmo de vida acelerado, aunados a las nuevas condiciones de vida producto de cambios globales y sanitarios representan un verdadero reto para la salud mental de las personas y sus familias.

El estrés crónico puede romper el balance de la salud personal y conducir a una pobre salud mental y física. Éste es, además, una condición de riesgo en el desarrollo de muchos problemas de salud. Si bien no existe una solución “mágica” para tales problemas, en los últimos 40 años, existen evidencias de que los programas de mindfulness basados en evidencias han logrado promover la salud psicofísica en las circunstancias mencionadas.

El **Mindfulness**, también traducido como *Atención Plena*, es la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla y sin reaccionar a ella. Aunque su cultivo primigenio se atribuye al Budismo –filosofía que se encuentra en su base- **Mindfulness** es una capacidad humana básica y universal al alcance de todos los seres humanos y sus beneficios tienen ya un fuerte respaldo científico.

La práctica sistemática de Mindfulness ha sido vinculada a varios beneficios personales y de salud como: mayores niveles de resiliencia ante el dolor, reducción del estrés, más eficaz regulación emocional, desarrollo de relaciones más conscientes y menos violentas, entre otros.



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL STRESS BASADO EN MINDFULNES

¿Qué es el programa MBSR?

El MBSR es un programa de meditación estandarizado y basado en evidencias, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el año 1979 e integrado a partir de bases de conciencia plena-con raíces en el Budismo- y prácticas de psicología clínica contemporánea (Kabat –Zinn, 2003).

El programa provee un entrenamiento sistemático en mindfulness con el fin de que el participante establezca nuevas formas de relación con el estrés y el manejo de emociones. Ocho sesiones guiadas por profesores formados en la Universidad de Brown (USA), además de un retiro de práctica intensiva ofrecen un contexto privilegiado para que el participante se sumerja en el cultivo profundo de la conciencia plena.

Debido a las evidencias que lo sustentan así como al amplio entorno de incidencia que el MBSR ha tenido en diferentes centros de salud a lo largo del globo (Specia, Carlson, Goodey, Angen, 2000) el programa MBSR – que presentamos en esta edición- se ha consolidado como el programa más investigado y prestigioso del mundo.

2. Beneficios de programa MBSR:

En la literatura científica se han reportado beneficios como:

- Mejoramiento de la capacidad de conciencia plena y concentración
- Permite descubrir nuevas y más efectivas formas de relación con condiciones de dificultad, dolor o sufrimiento
- Promueve la capacidad para el autocuidado y una mejor relación consigo mismo



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL STRESS BASADO EN MINDFULNES

- Se ha demostrado, también, que el MBSR reporta contundentes beneficios psicológicos, emocionales y físicos a las personas que participan en un programa MBSR (Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, 2017)

3. Objetivos:

- Iniciar y establecer una práctica personal de *Mindfulness*
- Vivenciar los cambios atencionales y del estado de ánimo a partir de la práctica de Mindfulness
- Descubrir la importancia del autocuidado
- Reconocer y percatarse con mayor detalle las distintas sensaciones corporales así como favorecer el cambio en la relación con éstas
- Adquirir una mayor capacidad de regulación emocional a través de la atención plena
- Promover una comunicación consciente y no violenta en las relaciones con los/as demás
- Comprender los mecanismos del estrés así como reconocer en experiencia en primera persona la respuesta psicofisiológica del estrés
- Generar un espacio seguro de expresión e investigación

4. Estructura:

- Se realiza en vivo online por zoom
- Duración de **nueve semanas (incluyendo sesión de orientación)**
- Con sesiones de 2,5 hs cada una.



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL STRESS BASADO EN MINDFULNES

- Incluye un retiro **intensivo de práctica** (de siete horas / 7 hrs).
- A los participantes se les pide que realicen **prácticas en casa**.
- Cada participante cuenta con **audios grabados de las meditaciones por los profesores** a fin de sostener su práctica personal.
- Se envía, en formato digitalizado, toda la **bibliografía y recursos** que se verán a lo largo del programa

5.- Agenda:



6- Temas por sesión:

SESIÓN DE ORIENTACIÓN (GRATUITA): Presentación del programa y el grupo. Visión global y en detalle de la estructura de encuentros y metodología de prácticas.

SESIÓN 1 (INICIO DEL PROGRAMA): introducción a la práctica de Mindfulness

SESIÓN 2: La percepción de la realidad y su efecto en nuestro modo de vida.

SESIÓN 3: El poder de las emociones

Sesión 4: La reacción de Estrés y la tensión emocional.

SESIÓN 5: La resiliencia para responder a Estrés



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL STRESS BASADO EN MINDFULNES

SESIÓN 6: Comunicarnos con los demás con conciencia plena.

SESIÓN DE PRÁCTICA INTENSIVA: Práctica (siete horas) intensiva y en silencio de los recursos meditativos vistos en el curso a fin de profundizar el aprendizaje.

SESIÓN 7: El autocuidado y la gestión del tiempo

SESIÓN 8 (FIN DEL PROGRAMA): Integrando el Mindfulness en la vida cotidiana.

7- Docentes:

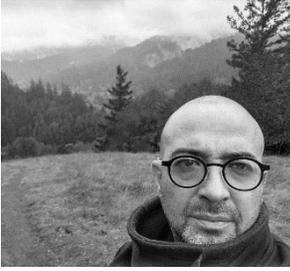


INÉS VÁZQUEZ RICO (ESPAÑA): Directora en el Instituto de Estudios y Tecnologías para la Paz. Lic. en psicología por la Universidad de Granada (España). Máster en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid (España). Máster en Diversidad Cultural y Espacios Sociales, por el Instituto de Estudios Indígenas de la Universidad Nacional Autónoma de Chiapas (México/ Beca Conacyt) con mención honorífica. Terapeuta Gestalt, docente universitaria y de post grado en Psicoterapia y Psicología Transpersonal y Análisis Existencial. Doula por The Matrona y Penny Simkin. Dirige talleres sobre Maternidad Consciente para mujeres embarazadas y madres.

Ha cursado el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en la U. Massachusetts con Leslie Smith-Frank. Ha realizado el MBSR Foundations de la Universidad de Brown (USA) y el MBSR Teacher Advanced Intensive en Nirakara (Madrid), formación avalada por el Center of Mindfulness de la U. de Brown (USA). Profesora de MBSR training level 1 (Universidad de Brown USA). Ha realizado el curso de Mindful Self-compassion en el Center for Mindful Self-Compassion con Christine Grace McMulkin (USA). Ha participado en retiros en Spirit Rock con Jack Kornfield (USA) y en Zendo Betania con Ana María Schlüter (España).



PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL STRESS BASADO EN MINDFULNES



LEONARDO GONZÁLEZ TORRES (ARGENTINA/ ESPAÑA): Doctor en Estudios Socio Culturales por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (México, Beca Conacyt). Máster en psicoterapia Gestáltica. Licenciado en Psicología por la Universidad Católica de Cuyo (Argentina) y psicólogo por la UNED (España). Miembro de la Mesa Directiva del Colegio de Psicólogos de Aguascalientes (México). Candidato a experto en Terapias Contextuales de la U. de Almería (España). Ha sido profesor de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (México). Profesor de la Universidad del Valle de México. Profesor de la Universidad Cuauhtémoc (México). Investigador especializado en Noviolencia, Estudios para la paz y Mindfulness interaccional. Docente universitario y de post grado en: Psicología Clínica, Psicología de grupos e intervención en Psicología. Cuenta con artículos publicados en revistas científicas de alto impacto. Director en el Instituto de Estudios y Tecnologías para la Paz.

Ha cursado el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en la U. Massachusetts con Leslie Smith-Frank. Ha realizado el MBSR Foundations avalado por la Universidad de Brown (USA) y el MBSR Teacher Advanced Intensive en Nirakara (Madrid), formación avalada por el Center of Mindfulness de la U. de Brown. Profesor de MBSR training level 1 (Universidad de Brown USA). Ha realizado el curso de Mindful Self-compassion en el Center for Mindful Self-Compassion con Christine Grace McMulkin (USA). Ha participado en algunos retiros en Spirit Rock con Jack Kornfield (USA) y en Zendo Betania con Ana María Schlüter.



8- Horarios:

Duración: 08 de octubre al 03 de noviembre.

9 sesiones / 2 meses / Sesiones semanales

Horario: 18:30-21. España. Hora peninsular.

9- Calendario:

SESIÓN	FECHAS:
SESIÓN DE ORIENTACIÓN	Jueves 08 de Octubre
SESIÓN 1 (inicio)	Jueves 15 de Octubre
SESIÓN 2	Jueves 22 de Octubre
SESIÓN 3	Jueves 29 de Octubre
SESIÓN 4	Jueves 05 de Noviembre
SESIÓN 5	Jueves 12 de Noviembre
SESIÓN 6	Jueves 19 de Noviembre
SESIÓN INTENSIVA (retiro)	Sábado 21 de Noviembre
SESIÓN 7	Jueves 26 de Noviembre
SESIÓN 8 (finalización)	Jueves 03 de Diciembre

Comunícate con nosotros:

Email: info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Tel o WhatsApp: 625516007

10. Costo:

Matrícula (pago único) 220 €

El precio total del programa incluye las 8 sesiones oficiales, sesión de introducción, día completo de práctica y la carta de finalización.



Inscríbete realizando tu pago en dos pasos:

Paso 1: solicita tu hoja de pago a nuestro operador

Paso 2: Realiza tu pago mediante pago seguro Stripe a nuestra cuenta desde tu casa.

Una vez efectuado el pago, enviar comprobante por correo a info@estudiosytecnologiasparalapaz.com o envíalo por whatsapp al +34625516007

Comunícate con nosotros:

Email: info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Tel o WhatsApp: 625516007

**Cupo
LIMITADO**

Contacto:



@Estudiosparalapaz



Estudiosparalapaz



Marcar o enviar WhatsApp a:

(34) 625 516007



estudiosytecnologiasparalapaz.com



info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Bienvenido al viaje.

Comunícate con nosotros:

Email: info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Tel o WhatsApp: 625516007