



# MBSR. Mindfulness Based Stress Reduction

Curso de 2 meses

*Para personas interesadas en calmar su mente, porque sienten un nivel excesivo de agitación mental. Para personas que se levantan sin energía o se sienten cansadas durante todo el día. Para personas que necesitan enfocarse en lo que están haciendo, prestando atención a lo que consideran importante. Para quienes desean gestionar mejor sus emociones.*

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) es una intervención psico-educativa protocolizada, y validada científicamente. Su creador es el Doctor Jon Kabat-Zinn, de la Universidad de Massachusetts.

La capacitación de los instructores está definida y son miembros de la Asociación profesional de Mindfulness-MBSR, garantizando que se ajustan a los estándares y protocolos marcados por su creador.

El programa nació como una práctica que cambiando el cuerpo y la mente, permitía a las personas mejorar su calidad de vida, actuando como complemento a otras terapias de tipo médico o psicológico.

Su eficacia quedó probada de forma empírica, y ahora es un programa protocolizado, con un temario y unas actividades concretas que se desarrollan en ocho sesiones grupales, más un trabajo individual, con meditaciones guiadas y ejercicios basados en yoga.

Este programa te mostrará una ruta a seguir para estar más presente en tu día a día, te ayudará a reducir el estrés y los síntomas relacionados con él, como cansancio, problemas dermatológicos, trastornos del sueño, defensas bajas y ansiedad.

El prestar más atención en el ahora, te permite calmar la mente y mejorar tu calidad de vida, dejar de ir con las repeticiones del piloto automático, y ser consciente de tus decisiones.

## Beneficios del programa:

- Mayor capacidad de superar situaciones difíciles
- Ser más consciente del momento presente. Mayor capacidad de atención
- Mejora la aceptación de la realidad sin juicios
- Aumenta la autoestima
- Mejora la capacidad de gestionar las emociones. Aumenta la calma mental
- Te resulta más fácil escuchar el cuerpo
- Mayor capacidad de reaccionar de forma empática. Desarrolla la compasión
- Potencia la creatividad

## Algunos estudios recientes:

Universidad de Georgetown (2022). Se demuestra que el programa MBSR es tan efectivo como los fármacos antidepresivos para tratar la ansiedad.

Estudio Impact Barcelona, con la participación de los hospitales Clinic y San Joan de Dèu (2021). Confirma mediante un ensayo clínico los beneficios que aporta a la salud de los bebés y de las mujeres embarazadas.

Eurocontrol (2020). Investigación que concluye que un grupo de controladores aéreos había reducido su malestar y mejorado la toma de decisiones.

Universidad de California (2022). Demuestra efectos positivos en el tratamiento del dolor crónico

Universidad de Pittsburg (2022). Demuestra efectos positivos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares

American Heart Association (2022). Demuestra la eficacia para reducir la presión arterial





## Información del curso

### DURACIÓN Y COSTES

Precio total: 350 €

Horas	Matrícula	Mensualidad	Duración
20:00	50 €	150 €	2 meses

8 sesiones grupales semanales, de 2 horas y media, más una jornada intensiva de 10:30 a 18:00, con comida incluida, en un entorno rural

- **Matrícula (coste del material y diplomas):** Deberán abonarse antes del comienzo del curso.
- **Mensualidades:** Deberán abonarse entre el día 1 y 10 de cada mes.

### RECURSOS MATERIALES POR ALUMNO

Todo el material que se suministra está incluido en el precio de la matrícula.

Se entregará el siguiente material de apoyo:

- Libro con los contenidos del programa
- Audios de apoyo para las prácticas
- Fichas de seguimiento de las prácticas

### MATERIAL ADICIONAL QUE HA DE TRAER EL ALUMNO

- **Para la matrícula:** Es necesario presentar el DNI.

### DIPLOMAS

Una vez superado el curso y se haya obtenido la calificación de APTO, teniendo en cuenta que se ha de estar al corriente en el pago de las mensualidades se entregará el **diploma de la Escuela Begoña Ferrero**

### Preguntas más frecuentes

#### ¿En qué se basa la práctica de Meditación?

La herramienta básica y fundamental es el uso consciente de la respiración. Y a partir del contacto continuo con nuestra respiración, crear hábitos saludables para nuestra mente y nuestro cuerpo. Aprendemos técnicas de toma de consciencia para utilizarlas en nuestro día a día: en el trabajo, hogar, relaciones...



## ¿Necesito experiencia previa para asistir a esta formación?

No es necesaria ninguna experiencia ni conocimiento previo, pero sí sentir atracción por el Crecimiento Personal y estar dispuesto a practicarlo en la vida diaria.



## Programa del curso

### Mindfulness

- Fundamentos del Mindfulness
- Movimiento consciente basado en Yoga
- La atención plena y escucha del cuerpo para calmar la mente
- La percepción de la realidad y el estrés
- Gestión emocional
- Comunicación consciente
- Gestión del cuerpo para cuidarse