

# MINDFULNESS - MBSR

## Mindfulness para la Reducción del Estrés

MBSR es un programa psico-educativo (Mindfulness Based Stress Reduction) que durante 8 semanas entrena y cultiva la conciencia plena o mindfulness. Orientado a mejorar la atención, reducir el malestar y el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

El programa MBSR de Reducción de Estrés basada en Conciencia Plena fue creado por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU en 1979.

Es uno de los entrenamientos de Mindfulness más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos benéficos al generar Resiliencia (Reducir el estrés) y mejorar la salud, mental y física, además de mejorar la capacidad atencional y promover mejores relaciones interpersonales.



### Formato del Programa

El programa MBSR consiste en 8 sesiones semanales de 2h 30m y un día de práctica intensiva que se realiza en sábado o domingo. Incluye una primera sesión de orientación, con un total de 30 horas presenciales. Se proporciona a cada participante un juego de 3CDs con los ejercicios guiados y desarrollados en las sesiones así como un libro del método.

Es un programa experimental e interactivo que incluye ejercicios prácticos de Atención y Relajación, Meditación y movimientos conscientes (de tipo Hatha Yoga o estiramientos suaves) así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de funcionamiento de la mente y el cuerpo y las influencias de una en el otro y viceversa.

Las sesiones se realizan en grupo y alternan momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones complejas y difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas en el ámbito personal y profesional.

En las sesiones se abordarán los siguientes temas:

- Que es Mindfulness o Conciencia Plena.
- La percepción de la realidad.
- El poder de las EMOCIONES.
- La reacción al estrés y la tensión emocional.
- La RESILIENCIA.
- Comunicando con Mindfulness.
- Cuidarse y la Gestión del Tiempo.
- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

### **Los beneficios del MBSR se centran en tres ámbitos principales**

Resiliencia, bienestar y mejora de la salud física y psicológica.

Refuerzo de competencias y cultivo de actitudes personales más positivas y eficaces (desarrollo de la capacidad atencional, mejora de la inteligencia emocional)

Una mayor presencia y mejor conexión con las personas (aumento de la empatía y la confianza)

## **FECHAS PRÓXIMO CURSO POR CONFIRMAR**

**Precio 350 €**

**Incluye material, jornada de práctica, etc...**

**grupo mínimo de 8 personas y máximo 12**

**Horario previsto Lunes de 19 a 21'30 horas**



Monasterio de Urdax, 17 • Pamplona-Iruña

Telf. 948 268614 • 648 188 407

[surya@centrosurya.com](mailto:surya@centrosurya.com) • [www.centrosurya.com](http://www.centrosurya.com)