



Programa MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction)

Índice

1. MBSR

a. Presentación.....	4
b. Beneficios.....	5
c. Objetivos.....	5
d. Estructura.....	7
e. Estilo pedagógico.....	7
f. ¿A quién va dirigido?	8
g. Qué te ofrecemos.....	8
h. Compromiso.....	9
i. Certificación.....	9
j. Material	9
k. ¿Cómo inscribirte?	9

2. EEM

a. Descripción (Historia)	10
b. Misión, Visión y Valores.....	10
c. Programa de Responsabilidad Corporativa	12
d. Equipo.....	13



MBSR

1. MBSR

a. Presentación

El programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – Reducción del estrés basado en Mindfulness–, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es un protocolo basado en Mindfulness cuyo objetivo inicial fue mejorar la sintomatología de pacientes con dolor crónico. Actualmente es uno de los **entrenamientos de mindfulness más reconocidos** y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión.

El MBSR es un entrenamiento dirigido a **mejorar la atención, reducir el malestar** o el **estrés** y **gestionar** mejor **situaciones complicadas**, desarrollando resiliencia y capacidades para manejar las emociones difíciles. Mediante un entrenamiento sistemático, una forma de atender abierta y voluntaria que se enfoca en el momento presente. Este proceso contrasta con gran parte de nuestra experiencia cotidiana donde nos encontramos inadvertidamente vagando de pensamiento en pensamiento, corriendo en piloto automático o suprimiendo experiencias no deseadas.

Además, estos estados de inatención, que predominan en nuestra experiencia cotidiana, no reportan bienestar. Gradualmente reconocerás los procesos internos que originan aflicción y malestar. En el MBSR encontrarás nuevas formas de relación con los estados mentales y un sólido incremento de la atención. Es también un paso para encontrarte contigo mismo de forma íntima y amable, identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte.

Es una **experiencia de aprendizaje** empoderante y transformadora que permite profundizar en la conexión con uno mismo y en el autoconocimiento. El MBSR enfatiza la capacidad **“de parar y ver antes de actuar”** para aprender a responder, en vez de reaccionar, a los acontecimientos”.

El MBSR se realiza en **pequeños grupos** durante **8 sesiones** en las que se alternan momentos de práctica con diálogos sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones, buscando siempre aplicaciones prácticas en el ámbito personal y profesional. Las sesiones son prácticas e interactivas y combinan explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo así como ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes parecidos al yoga.

b. Beneficios

Los principales beneficios del mindfulness se pueden recoger en tres grupos:



Resiliencia, bienestar, salud física y psicológica: reducción del estrés y de la ansiedad, mejor manejo del dolor, mejora del sistema inmune, reducción de la rumiación mental y del malestar psicológico.



Refuerzo de competencias y cultivo de actitudes personales más positivas y eficaces: desarrollo de la capacidad de atención, mejora de habilidades de inteligencia emocional y social (regulación emocional, escucha consciente, comunicación, toma de decisiones) y aumento de la productividad.



Una mayor presencia, y mejor conexión con uno mismo y con los demás: empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales.

c. Objetivos

- 1. Entender las dinámicas** de la atención mediante prácticas, y su relación con los comportamientos, sensaciones, emociones y pensamientos.
- 2. Entender los mecanismos** psicológicos y biológicos del estrés (malestar psicológico).
- 3. Desarrollar** mediante las prácticas del MBSR la capacidad de afrontar los procesos estresantes.
- 4. Integración y desarrollo** de las prácticas formales del programa mediante un entrenamiento, así como las estrategias para desarrollar Mindfulness en el día a día.
 - a. Desarrollar prácticas** para el desarrollo de la consciencia corporal: en posiciones estáticas en movimiento, y posiciones de estiramiento y tonificación.
 - b. Integrar las prácticas** que subrayan el desarrollo de capacidades de aprendizaje mediante la observación de los procesos mentales.
 - c. Aplicaciones de Mindfulness:** comunicación consciente y no violenta, gestión consciente del cambio y del tiempo, y fomento de conductas positivas con un enfoque no violento.
 - d. Técnicas de integración** para trasladar las prácticas aprendidas al día a día, mejorando la capacidad de estar en el presente disminuyendo los procesos de “rumiación” que nos impulsan a proyectarnos en el futuro o a revivir el pasado.

*Encuentra con
nosotros tu calma*

d. Estructura



Sesión de orientación

Sesión de 1,5 horas donde se presenta el programa de 8 semanas para que los participantes tengan información, consultar sus dudas y reflexionar sobre su compromiso con la asistencia a las sesiones y con la práctica antes de comenzar el programa.



8 Sesiones presenciales

Se aprenden 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 última (3 horas). El programa requiere un compromiso no solo de participación en las sesiones presenciales, sino de práctica diaria de aproximadamente 45 minutos seis días de la semana.



Un día de práctica intensiva

Entre la 6 y 7 semana se realiza una sesión intensiva de práctica de 8 horas, que se celebra un sábado de 10 a 18 horas.

e. Estilo pedagógico

Los modelos propuestos sobre el estrés y el bienestar, o las instrucciones prácticas de los métodos del MBSR son importantes, pero el núcleo fundamental del programa es la **experiencia del participante**; haciendo de la práctica de atención plena un conocimiento incorporado y real en su día a día. Por ello el compromiso es fundamental para la toma de consciencia.

El **MBSR** es una **formación psico-educativa** grupal que se puede englobar dentro del campo de la medicina mente-cuerpo, complementaria y participativa. En las sesiones se enseñan nuevas formas de prestar atención al cuerpo y a la mente que apoyan un proceso de aprendizaje que revierte en una mayor confianza en su experiencia.

La labor del docente consiste en motivar al estudiante a arrojarse a la experiencia y apoyar con su experiencia y conocimiento el desarrollo de las prácticas en su vida. En las sesiones se fomenta la práctica, el diálogo, la indagación y la experiencia en primera persona como fundamento del aprendizaje.

f. ¿A quién va dirigido?

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

El programa MBSR está dirigido a todas aquellas **personas comprometidas con su desarrollo personal** y que, de manera voluntaria quieran emprender un proceso de auto-descubrimiento y auto-conexión para explorar maneras de ser y estar en el mundo que pueden derivar en el logro de mayor bienestar y la recuperación de un mayor control de su salud.

g. Qué te ofrecemos



PACK DE BIENVENIDA

Con maletín, nuestro cuaderno de trabajo, bolígrafo, libro y audios.



CUADERNO DE TRABAJO

Diseñado para que pueda mejorar tu seguimiento del curso y aumentar tu aprendizaje.



GRUPOS REDUCIDOS

Lo que permite una mejor atención y relaciones más fluidas.



INSTRUCTORES CERTIFICADOS

Con un riguroso proceso de aprendizaje y con una larga experiencia de práctica personal sostenida en el tiempo.



TUTORIZACIÓN PERSONALIZADA

Si lo deseas, tendrás disponible a tu instructor para consultarle sobre el curso.



FLEXIBILIDAD EN LA ASISTENCIA

Si faltas a alguna sesión, puedes recuperarla en otro grupo.



COMUNIDAD EEM

Comparte con gente como tú, sigue practicando con nosotros y disfruta de los beneficios de la comunidad.



PACK POST-CURSO

Te damos lo que necesitas para seguir creciendo.

h. Compromiso

El participante se compromete a venir a las sesiones presenciales implicándose en una indagación personal y grupal de su experiencia con la práctica del mindfulness; a practicar **seis veces por semana** durante aproximadamente **45 minutos** y a explorar nuevas maneras de vivir y trabajar con las condiciones en las que se encuentre con mucha amabilidad y cariño.

i. Certificación

El programa MBSR no es una formación profesional sino una práctica personal; y por tanto, no capacita para la enseñanza de Mindfulness ni de MBSR. Sin embargo, aquellas personas que deseen iniciar su formación como profesores de MBSR han de realizar el programa como participantes, como primer paso de su itinerario formativo.

Al finalizar el programa, aquellos que cumplan los requisitos de asistencia recibirán un **certificado de asistencia**. Aunque lo ideal es participar en todas las sesiones presenciales, a veces las circunstancias lo impiden. Para obtener el certificado de asistencia al programa, la persona no podrá faltar a más de dos sesiones presenciales. Si por causas ajenas a su voluntad la persona ha de ausentarse de alguna sesión, se podrá recuperar en otro grupo si esto es posible y si no es posible, se permitirá ausentarse durante un máximo de dos sesiones.

j. Calendario

Puedes encontrar el calendario de los próximos programas MBSR en nuestra [web aquí](#).

k. ¿Cómo inscribirte?

Puedes hacer todos los trámites de matrícula rápidamente en nuestra web www.eemindfulness.com/tienda

El precio del programa MBSR es de 320€, pero si te inscribes un mes antes del comienzo del programa hay un descuento, con el que sólo pagarás 275€.

Puedes hacer la reserva de la matrícula por 100€ y pagar el resto antes del comienzo del mismo o pagar el total del programa al hacer la reserva.

Si estás desempleado y/o eres estudiante tenemos becas de responsabilidad social. Contacta con nosotros a través del móvil 639 846 406 / 657 763 046 o vía email hola@eemindfulness.com.

EEM

2.EEM

a. Descripción (Historia)

Somos una escuela centrada en el desarrollo de las personas a través de Mindfulness y en la investigación de los resultados de los programas para seguir profundizando en los beneficios que aporta. En la **Escuela Europea de Mindfulness** trabajamos en red, facilitando que tanto nuestros formadores, como los participantes de nuestros programas puedan tomar conciencia de sus opciones vitales para elegir en libertad aquello que más los enriquezca. **Trabajar en red** supone además, enriquecernos de las diversas perspectivas y experiencias de cada uno, que nos ayudan en nuestro proceso de crecimiento en torno a Mindfulness. Y supone también asumir un estilo proactivo y responsable de toma de decisiones cuyo criterio último es siempre ayudar a construir nuestra misión y visión desde nuestros valores.

b. Misión, Visión y Valores.

Nuestra misión:

Divulgar la cultura de la atención plena facilitando formaciones y generando investigación científica sobre los efectos de su práctica en diversos contextos.

Nuestra visión:

Contribuir a una sociedad más consciente y con mayor bienestar, siendo una organización de referencia en España en formación e investigación en Mindfulness.

Nuestros valores:

- Presencia

Ser consciente y estar presente en lo que está ocurriendo, con apertura, con curiosidad, sin juzgar, confiando en la intuición y en la conexión interior, estando abiertos al no saber, sonriendo a la vida y agradeciendo lo que surge.

- Compasión

Nos mueve un amor hacia los otros seres y hacia uno mismo sin expectativas, creando resonancias y aliviando el sufrimiento con generosidad. Es un deseo genuino de salud y bienestar para todos.

- Excelencia

La pasión por lo que hacemos nos impulsa a servir en la búsqueda de la plenitud personal. Lo hacemos con actitudes y procesos de mejora continua e innovación y generando alianzas beneficiosas desde la responsabilidad social.

*¿Te imaginas viviendo con serenidad
y en conexión contigo?
Sabemos como hacerlo ¡Inscríbete!*



c. Programa de Responsabilidad Corporativa

En la visión de nuestra organización está profundamente enraizado el deseo de mejorar la sociedad no sólo divulgando la cultura de la atención plena, sino también incidiendo en los diversos actores con los que compartimos:

- **Clientes:** generando facilidades de acceso a nuestros servicios para las personas más desfavorecidas y priorizando la investigación sobre los efectos de Mindfulness en aquellos grupos en los que, por las especiales circunstancias vitales, se produce más sufrimiento.
- **Colaboradores:** como organización deseamos facilitar la vida de nuestros empleados y colaboradores. El primer elemento clave en ello es que todos los que formamos parte de esta comunidad, hemos pasado un proceso de discernimiento en torno a cómo conectan nuestra misión personal con la misión y visión de la organización. Así, cada uno ocupa un puesto en el que siente que quiere estar y todos remamos en la misma dirección, generando riqueza para la sociedad y conectados por valores comunes. Además, conscientes del continuo cambio, facilitamos una estructura organizativa que prioriza la comunicación, la proactividad y la toma de decisiones basada en la responsabilidad y en el compartir consejos con las personas involucradas en los asuntos. Por otra parte, nuestra responsabilidad social, nos lleva a repartir beneficios con los colaboradores.
- **Proveedores:** nuestra prioridad es mantener relaciones de calidad y respeto con nuestros proveedores, facilitando acuerdos justos que favorezcan la sostenibilidad de las relaciones en el futuro.
- **Comunidad global:** conscientes de la conexión con todo el universo, colaboramos con otras entidades y ONG`s aportando una parte de nuestros beneficios y participando en proyectos de desarrollo. Por todo esto, cuando participas en nuestros programas, ganas tú y los demás.

“No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear”.
Jon Kabat-Zinn

d. Equipo

Juanma Conde

Licenciado en Derecho por la Universidad de Sevilla y Coach certificado ACC por ICF y CPC por Asesco. Master Practitioner en PNL, Trainer en PNL y en Trance Generativo de la mano de Stephen Gilligan y Allan Santos, se ha formado también en inteligencia emocional y Coaching de equipos. Por otra parte, se ha certificado para impartir el programa de Mindfulness MBSR de la Universidad de Massachusetts.

En la actualidad, como coach acompaña el desarrollo de personas y organizaciones e imparte formaciones en habilidades directivas, Coaching, PNL y Mindfulness, como manera de contribuir a que las personas puedan conectar profundamente con lo que son y así construir un universo mejor.



Fátima Fernández

Ingeniera de Caminos, Canales y Puertos por la Universidad de Granada; Executive Master Business Administration por EOI; Project Management Profesional por PMI. Instructora certificada de Mindfulness Bases Stress Reduction (MBSR) por el Instituto EsMindfulness; instructora de Mindfulness por el Instituto de Psicología Integral Baraka; Coach ejecutivo y personal, y Especialista en Emogestión por EFIC.

En la actualidad, facilita procesos de aprendizaje de Mindfulness desde la curiosidad, la apertura, la aceptación y la compasión, acompañando también a personas como Coach personal y ejecutivo facilitando a las personas a tomar consciencia para su bienestar psicológico.



Respira, siente, vive...

Contacto

Escuela Europea de Mindfulness

www.eemindfulness.com

Teléfono y Whatsapp:

639 846 406 / 657 763 046

Mail:

hola@eemindfulness.com

Dirección:

Avda Menéndez Pelayo 8, Sevilla.



Escuela Europea
Mindfulness