

## **¿Cuáles son las diferencias entre un curso MBSR y un curso de Mindfulness?**

MBSR es un entrenamiento específico de Mindfulness que está respaldado con evidencia científica y además cuenta con más de 30 años de experiencia, por lo tanto, es una intervención muy fiable y contrastada garantizada por el hecho que sus instructores siguen un método específico que garantiza el proceso de aprendizaje.

En 1979 Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular y catedrático emérito de la Universidad de Massachussets, inició el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en el Hospital General de Massachussets, para un grupo de pacientes con dolor crónico y enfermedades graves e incapacitantes, fundamentando el programa MBSR y la recopilación de evidencia científica.

Un curso MBSR sólo puede ser impartido por instructores que siguen el itinerario formativo reconocido por la IMTA (International Mindfulness Teaching Association), recibiendo la acreditación oficial correspondiente con una formación específica de mínimo 3 años.

## **¿MBSR se puede aplicar en procesos terapéuticos?**

Participar de un programa MBSR sigue un itinerario formativo pautado lo cual implícitamente contempla ciertos aspectos científicos que pueden acompañar un proceso terapéutico, que puede ser complementado por el instructor con sesiones individualizadas.

Con la práctica del Mindfulness lo vivido se observa con una mirada más amable y compasiva desde la propia experiencia interna, en lugar de tratar de eliminar o modificar dicha experiencia, aportando la práctica del Mindfulness la apertura mental, la aceptación y la regulación emocional.

## **¿Qué me aporta el curso MBSR si no estoy estresado?**

En el caso de participar en un programa de entrenamiento MBSR, a parte de la reducción del estrés también se aprecian cambios en:

- Adquirir mayor atención y concentración, lo cual redundará en una mejora de la productividad
- Incrementar la capacidad de conectar con otras personas con mayor empatía y confianza
- Sentirse más seguro y menos amenazado ante los problemas y retos externos al incrementarse la creatividad
- Tener más claridad mental orientado a la toma de decisiones derivado de una atención consciente más imparcial y neutra

## **¿Es lo mismo que meditar que practicar Mindfulness?**

En la práctica del Mindfulness se incluye la meditación, aunque en un curso de MBSR la meditación se integra como un entrenamiento orientado a cambiar hábitos y establecer un estilo de vida orientado a la conciencia plena y la atención consciente.

Meditaciones existen de muchos tipos, meditación trascendental, meditación zen, meditación budista, meditación con mantras, meditación en movimiento, pero no están integradas dentro de un programa que **nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones**, entre otros aspectos que se trabajan en el programa específico de 8 semanas MBSR.

### **¿Mindfulness es lo mismo que relajación?**

El objetivo de la práctica del Mindfulness específicamente no es la relajación, sino que es uno de los resultados de la práctica de Mindfulness, que puedes conseguir a través de diversos mecanismos como la regulación emocional, la atención consciente, la comunicación asertiva, la gestión del tiempo y lo importante y la meditación.

### **Tengo experiencia meditando o No tengo experiencia ¿me servirá el MBSR?**

Si tienes experiencia en meditación es muy probable que te sea mucho más fácil aplicar las diversas estrategias y herramientas que se integran en el programa MBSR y te permita aplicar el Mindfulness de una manera más rápida en situaciones personales y actividades profesionales, con lo cual, toda la experiencia adquirida en meditación será positiva para el programa MBSR. Por otra parte sino has meditado NUNCA este programa está diseñado para comenzar desde cero y no necesitas experiencia.

### **¿Tengo que practicar cada día?**

El programa MBSR está pautado para ser realizado durante 8 semanas, con una dedicación mínima de 3 horas para cada unidad online, que por tratarse de un formato virtual te aporta una gran ventaja que te permite acceder y trabajar los contenidos cuando quieras con la intensidad y dedicación que quieras y las veces que quieras repetir además recuerda que te regalamos 2 meses extras para que puedas repetir el curso.

La participación en esta formación no tienes que vivirlo desde la exigencia o como una obligación, siendo importante tener un compromiso de práctica habitual, que no tiene porque ser diaria, pero sí aplicar los conocimientos adquiridos por cada unidad durante la semana y continuar trabajándolo con el Cuaderno de Mindfulness y en lo posible practicar lo que se recomienda para cada sesión.

Integrar la práctica del Mindfulness debería de ser algo a considerar en tu vida como cepillarse los dientes, hacer ejercicio o disfrutar de aquello que te gusta, con aceptación y con mente de principiante para aprender cada día como si cada momento lo vivieras por primera vez.

### **¿Cómo y donde debo de realizar el curso?**

El curso está completamente pautado y dispone de los materiales didácticos para completar el itinerario formativo, adecuados a las nuevas tecnologías en formato online, siguiendo la estructura del programa MBSR que son los aspectos que te aporta

nuestra plataforma de formación, pero te recomendamos que para conseguir un aprendizaje efectivo dispongas de un lugar que te ayude a estar concentrado, tranquilo y sin distracciones.

Para la práctica del Mindfulness y las meditaciones que se lleven a cabo, se recomienda un lugar confortable, libre de distracciones o ruidos externos, con una cierta privacidad para aplicar el máximo de atención consciente, donde poco a poco puedas ir construyendo y habituándote a los estados mentales de meditación.

Las distracciones del entorno (otras personas y actividades, ruidos, etc, ...) pueden entorpecer y generar la sensación de frustración por no poder conectar con nuestro interior, por tanto, ante la práctica infructuosa igual terminemos cansándonos y abandonando la rutina de aprendizaje y repercutiendo en la continuidad del curso.

Por tanto, te recomendamos un lugar libre de ruidos, con una temperatura ambiente agradable entre 18 y 25º, donde te sientas confortable. También es recomendable desactivar el teléfono o ponerlo en modo avión, sin alarmas ni alertas de redes sociales, e incluso, en el caso que quieras ponerte música de fondo, es importante sea relajante y con ciclos repetitivos para impedir que acapare nuestra percepción.

La ropa también es recomendable que sea cómoda para que durante las meditaciones no haya nada, ni ningún complemento que te pueda oprimir el cuerpo, igual que se recomienda quitarse el calzado.

La meditación en entornos abiertos, en un jardín o en un parque público, en la playa o en la naturaleza también puedes realizarlo, pero es importante que no lo hagas en un lugar concurrido por todos los ruidos y elementos distractores, por eso la recomendación es que busques un lugar privado y que sea completamente confortable.

### **¿Voy a recibir un certificado al final del curso?**

Esta formación al ser realizada por un instructor certificado MBSR siguiendo el programa oficial de entrenamiento de 8 semanas al finalizar el curso recibirá un certificado.

Si te interesa más información no dudes en preguntarlo privadamente por email o por whatapp para orientarte en el proceso a seguir después para ser instructor MBSR

### **¿Cómo realizar el pago del curso?**

Se recomienda que lo hagas a través de PAYPAL

CUANDO DES A PAGAR TE SALDRAN TODAS LAS INDICACIONES PARA HACER EL PAGO CON PAYPAL POR LA SEGURIDAD YA QUE ES MÁS SEGURO QUE UN PAGO DIRECTO PARA TU CUENTA Y LA NUESTRA.