



MENTE FELIZ
MINDFULNESS

CURSO ONLINE PERSONALIZADO

Curso de mindfulness MBSR
online de reducción de estrés
basado en la conciencia plena.*

CURSO DE MINDFULNESS MBSR

Programa de entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

El programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, está considerado la intervención psicoeducativa de referencia para aprender a cultivar Mindfulness o conciencia plena y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos en generar Resiliencia (Reducir el estrés y la ansiedad) y en mejorar la salud, además de mejorar la capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales

El MBSR online está pensado para llevar esta metodología de entrenamiento a aquellas personas que no puedan realizarla presencialmente. Es un método clínicamente comprobado desarrollado por Jon Kabat-Zinn del centro médico de la Universidad de Massachusetts.

INCLUYE:

- **8 sesiones estructuradas** y fáciles de seguir con videos tutoriales emitidos por el instructor certificado en MBSR por IMTA (International Mindfulness Teachers Association) con un total de 16 videos
- **Meditaciones guiadas** y ejercicios conscientes tipo yoga
- **Variadas actividades para la reflexión**, el autoconocimiento y la autoestima, así como el registro de la experiencia clase a clase
- El **soporte con el instructor** de forma personalizada
- El **material de apoyo** de cada sesión, Manual de Mindfulness para seguir cada sesión

**Mindfulness based stress reduction based
University of Massachusetts*

Facilita el programa

LORENA IRRIBARRA DE LA FUENTE

Instructora certificada de MBSR Mindfulness The International Mindfulness Teachers Association (IMTA) Doctorado en Psicología, Instructora Certificada en MBSR Mindfulness por el Instituto EsMindfulness (método desarrollado por Jon Kabat-Zin) del Centro médico de la Universidad Massachusetts. Master en Ergonomía, Psicología y Salud Laboral. Colaboradora de empresas Saludables. Ingeniero Superior Industrial. Terapeuta de International Advance Psych-k y diversa formación certificada en Programación Neurolingüística (PNL) y coaching.

Los instructores de MBSR tienen un compromiso personal con la práctica de Mindfulness y su desarrollo personal con asistencia retiros en silencio con más de 10 años de experiencia tutorado por expertos.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA MBSR:

- Desarrolla la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad
- Mejora y desarrolla la capacidad de atención y concentración
- Mejora la gestión emocional y la auto-regulación
- Mejora la resiliencia (capacidad de sobreponerse a épocas de dolor)
- Mejora las relaciones interpersonales
- Revitaliza tu energía y mejora tu estado de ánimo
- Mejora la autoestima y la confianza
- Mejora la capacidad de responder con eficacia en situaciones difíciles
- Mejora la Claridad Mental

EN LAS SESIONES SE ABORDARÁN LOS TEMAS SIGUIENTES:

- Qué es el Mindfulness o Conciencia Plena
- La percepción de la realidad
- El poder de las emociones
- La reacción al estrés
- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia
- Comunicando con Mindfulness
- Cuidarse y gestionar más conscientemente el tiempo
- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana