



## Reducir el estrés y gestionar las emociones (Programa MBSR basado en Mindfulness)

Los cambios de la sociedad actual son rápidos y profundos. Y la forma en que se suceden los avances científicos y tecnológicos es vertiginosa.

Las nuevas exigencias fruto de estas transformaciones se van imponiendo y en muchas ocasiones nos encontramos desprovistos de recursos.

En general, vivimos de prisa, sin tiempo para nada y malgastamos mucha energía en organizar nuestra vida a modo de tetris para que todo se acople debidamente.

Vivimos sin tiempo para ser, sin tiempo para compartir.

En definitiva, vivimos estresados y sin saborear la vida.

Necesitamos herramientas que permitan darnos cuenta de cómo funcionamos, para desde ahí poder elegir y recuperar el control sobre nuestra vida.

Proponemos el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) que consiste en un entrenamiento intensivo en Mindfulness. Fue desarrollado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y es una formación basada en la experiencia y el trabajo personal.

El curso incluye un programa de entrenamiento diario con tareas semanales de práctica individual en casa con el apoyo de grabaciones en CD y material escrito.

### Objetivos

- Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.
- Observar los hábitos de la mente como generadores de estrés y sufrimiento y cambiar la relación con ellos.
- Reducir el pensamiento repetitivo e improductivo que da vueltas a una misma idea sin llegar a ninguna conclusión o solución. (la rumiación)
- Mejorar la forma en que gestionamos las emociones en la vida cotidiana.
- Aprender a estar presentes en el aquí y ahora, enriqueciendo así nuestras relaciones y comunicación.
- Encontrar espacios de quietud, autorregulación y autocuidado.
- Ser capaces de parar, detenerse, observar y "responder" en lugar de "reaccionar" ante los problemas.
- Aumentar el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Desarrollar la empatía y aprender a vivir con mayor plenitud y bienestar.

*"Necesitamos herramientas que nos permitan darnos cuenta de cómo funcionamos, para desde ahí poder elegir y recuperar el control sobre nuestra vida"*

## Destinatarios

Personas que quieran encontrar recursos sobre cómo gestionar su estrés o su malestar, o iniciar un proceso de autoconocimiento través de la observación consciente y desarrollar recursos internos que incrementen su sensación de bienestar.

**Duración: 27 h**

**Descuentos:**

**del 15% a:** desempleados, estudiantes y titulados a partir de junio de 2012 y asociados a entidades colaboradoras.

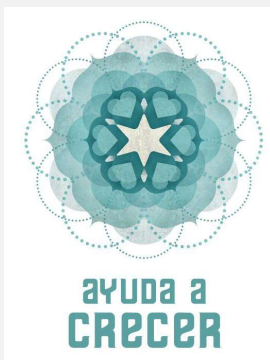
Fórmulas de pago personalizadas.



C/ Sagasta 20 1º Dcha.  
28004 Madrid  
91447 11 47

[www.ifis-editorialgrupo5.com](http://www.ifis-editorialgrupo5.com)

[info@ifis-grupo5.com](mailto:info@ifis-grupo5.com)



Información teléfono gratuito

**900 460 393**

## Metodología y Programa

Durante los últimos 30 años la práctica del Mindfulness o Atención Plena se ha integrado en la Medicina y la Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar general. La ciencia ha demostrado que prestar atención plena a la experiencia presente mejora la salud física, mental y emocional de las personas.

**Este curso, basado en Mindfulness, te ofrece herramientas para entrenar la mente, controlar las emociones y vivir con más plenitud.**

El curso es muy interactivo y experiencial. A lo largo de las diferentes propuestas cada participante podrá conectar con su espacio interno logrando un mayor conocimiento de si mismo y consiguiendo una mejor gestión personal en su vida cotidiana.

Los contenidos en las diferentes sesiones son:

- **Prácticas de meditación:** a través de las diferentes prácticas formales se explora el funcionamiento y la actividad de la mente y nos hacemos más conscientes de cómo nos relacionamos con nosotros mismos.
- **Yoga corporal:** suaves movimientos conscientes con el objetivo de fomentar la escucha del cuerpo y establecer una relación más estrecha mente-cuerpo.
- **Espacios de reflexión y compartir:** en cada sesión se atiende a diferentes aspectos teóricos para comprender el proceso del Mindfulness y sus aplicaciones. Se comparte en el grupo las experiencias vividas con los ejercicios propuestos para casa.



## Duración y calendario:

La duración del programa MBSR es de 8 sesiones consecutivas: los miércoles 7, 14, 21 y 28 de mayo, y el 4, 11, 18 y 25 de junio de 19:00 a 21:30. Las sesiones primera y última tendrán una duración de 3 horas, terminando a las 22:00 horas. El domingo 8 de junio será un día de profundización en la práctica con un horario de 10:00 a 17:00h

## Facilitadora

**Mónica Orozco Lucena.**

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Especializada en Psicología clínica.

Instructora de Mindfulness, especializada en el programa MBSR (Mindfulness-based stress reduction) de la Universidad de Massachusetts.

Miembro de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness).

Formación en Inteligencia Emocional y en Comunicación No violenta (modelo de Marshall Rosenberg).

Fundadora de "Ayuda a crecer" [www.ayudaacrecer.es](http://www.ayudaacrecer.es), un espacio dedicado a la intervención clínica, a la formación y al crecimiento personal.