

Programa MBSR de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness ON LINE

1ª Edición



INTRODUCCIÓN

El **Mindfulness** es una **disciplina** de entrenamiento de la mente para desarrollar la atención, la inteligencia emocional, y el liderazgo personal, **validada por la neurociencia** a través de numerosos estudios científicos. Gracias a su práctica regular obtenemos un **estado de conciencia, claridad mental y equilibrio emocional** que nos ayuda a afrontar los desafíos y dificultades de la vida, así como a disfrutar más plenamente de ella.

Mindfulness **es el estado mental de “atención plena”** en el momento presente sin juicios. Implica estar focalizado al máximo, evitar la dispersión, concentrar toda la energía y recursos en los objetivos marcados, utilizar todo el potencial creativo que tenemos. Mindfulness nos ayuda no sólo a **manejar el estrés** de forma efectiva y **a ser más felices**,

también a convertirnos en personas más eficientes y productivas en el trabajo. Por eso su interés es creciente, y seguirá aumentando en los próximos años.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

- Aprender a gestionar el estrés de forma efectiva.
- Potenciar habilidades emocionales: autocontrol y gestión de emociones negativas, empatía, liderazgo, gestión de la incertidumbre y del cambio.
- Desarrollar habilidades cognitivas: atención, concentración, claridad mental para toma de decisiones, visión global, foco en lo importante.
- Mejorar el rendimiento y efectividad personal.
- Aumentar la felicidad en la vida y el trabajo.
- Conectar con nuestro interior, con nuestras necesidades y desarrollar una relación de paz interior con nosotros mismos.

EL PROGRAMA MBSR: ORIGEN Y VALIDACIÓN CIENTÍFICA

El programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) fue desarrollado a finales de los años 70 por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts con el objetivo de enseñar a reducir el estrés, los síntomas del dolor y la dependencia de analgésicos a los pacientes de dolores crónicos, generalmente producidos por enfermedades oncológicas, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness. También es el programa de mindfulness más prestigioso a nivel internacional, y por el que han pasado miles de personas que han mejorado su bienestar psicológico y físico, así como la conexión con su interior. Si quieres ver un resumen de los hallazgos científicos del MBSR, pincha en este link. <https://www.nature.com/articles/nrn3916>

El MBSR tiene un soporte muy importante en investigación científica, con evidencias experimentales en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión. No obstante, para obtener todos sus efectos beneficiosos, es fundamental un compromiso de práctica de entre 30 y 40 minutos al día durante el programa. Si cumples con las recomendaciones y pautas del programa, irás conociendo los procesos internos que originan el sufrimiento humano. Asimismo, descubrirás nuevas formas de relacionarte con los acontecimientos vitales y en especial con las emociones y experiencias dolorosas. Es también un paso para conectar contigo mismo/a de forma íntima y amable, identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte.

El MBSR desarrolla, mediante un entrenamiento sistemático, una forma de prestar atención abierta que se enfoca en el momento presente. Este proceso contrasta con nuestra experiencia cotidiana donde nos encontramos fácilmente y de forma inconsciente vagando de pensamiento en pensamiento, o viviendo en piloto automático o suprimiendo experiencias no deseadas, todo lo cual nos reporta un gran malestar psicológico. Por ejemplo, un estudio mostró que nuestras mentes divagan alrededor del 47 % del tiempo durante el día y que el vagabundeo de la mente predice la infelicidad posterior.

El MBSR se está aplicando ya en más de 250 hospitales de EEUU, y en general, en los países anglosajones el mindfulness está aumentando su importancia y presencia en cualquier contexto de salud mental. El programa MBSR enfatiza la capacidad de parar antes de actuar para aprender a responder, en vez de reaccionar de forma automática, a los acontecimientos. Enmarcado en el contexto de la medicina cuerpo/mente integrativa, el curriculum del MBSR se enfoca en el cultivo experiencial de prácticas con el objetivo de desarrollar comportamientos positivos para la salud y la resiliencia psicológica que puedan ser usadas de manera efectiva a lo largo del desarrollo de la vida del participante. Este enfoque apoya el aprendizaje, el fortalecimiento y la integración de un rango de habilidades de autorregulación basadas en Mindfulness a través del desarrollo de recursos internos innatos de la persona.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA MBSR

Sesión de orientación 2,5 horas	Sesión 1 2,5 horas	Sesión 2 2,5 horas	Sesión 3 2,5 horas	Sesión 4 2,5 horas	Sesión 5 2,5 horas	Sesión 6 2,5 horas	Día intensivo 8 horas	Sesión 7 2,5 horas	Sesión 8 2,5 horas
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Sábado semana 6	Semana 7	Semana 8

- **Sesión de orientación.** Sesión de 2,5 horas donde se presenta el programa de 8 semanas para que los participantes tengan la información esencial: investigaciones de la neurociencia y la psicología sobre los efectos del mindfulness, aspectos principales del programa, compromiso de práctica diaria, y resolución de dudas.
- **8 sesiones.** Aprenderás los fundamentos, metodología, actitudes clave, todo el abanico de prácticas y técnicas formales de meditación mindfulness, así como su aplicación a los distintos aspectos de la vida (hábitos saludables, comida consciente, comunicación consciente, gestión emocional, gestión de prioridades y gestión del tiempo, etc.). Todas las sesiones son de 2,5 horas y será una sesión por semana, siempre el mismo día de la semana excepto si es festivo, en cuyo caso se pasará al día siguiente laborable.
- **Un día intensivo de práctica.** Entre la 6ª y la 7ª semana se realiza una sesión intensiva de práctica de 7 horas en silencio, que se celebra un sábado de 10 a 17 h.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

- **Fundamentos** teóricos y científicos del mindfulness. Estudios e investigaciones de la neurociencia. Mindfulness en el mundo.
- **Qué es el estrés.** Fisiología y psicobiología del estrés. Consecuencias para la salud y el rendimiento. Tipos de estrés: eustrés y distrés.
- **Fuentes de estrés.** Las conductas y actitudes que más estrés y ansiedad nos generan. Los 7 patrones mentales más estresantes. Modelos útiles para entender los mecanismos clave en el proceso del estrés adaptativo y no adaptativo. Fundamentos teóricos y prácticos para regular el estrés según el MBSR.

- **Beneficios** de la práctica mindfulness. Concentración, alto rendimiento, foco en lo importante, claridad mental para toma de decisiones, gestión emocional, gestión de estrés, empatía, visión global, liderazgo, gestión del cambio e incertidumbre.
- Cómo ha evolucionado el cerebro y elementos esenciales de su funcionamiento.
- El **modo mental automático** y el modo mental mindfulness. ¿Qué es el piloto automático? Consecuencias del piloto automático para nuestra felicidad y rendimiento.
- **Qué es y qué no es mindfulness:** entrenamiento de la mente para desarrollar nuestro máximo potencial. ¿Es lo mismo que meditar? El método para practicar. Las 4 actitudes básicas. **Diferencias entre práctica formal y práctica informal.**
- Aprendizaje y práctica intensiva de técnicas formales de meditación mindfulness. Técnica de atención enfocada. La importancia del “ancla” como recurso interno.
- **La influencia de la atención** en la cognición, la regulación emocional y el estado corporal. Técnicas básicas del MBSR que desarrollan la atención plena. Atención sostenida, metacognición y meta-atención, apertura o aceptación de los procesos internos (sensaciones, pensamientos, emociones y regulación del estado nervioso).
- **El poder del aquí y ahora.** Técnica de atención expandida o conciencia abierta.
- Claves de la práctica mindfulness. Autoconocimiento. Gestión de la reactividad y los juicios. Detección de patrones limitantes de nuestra mente.
- Técnica Body scan (escáner corporal). Técnica atención a los sonidos.
- **Cómo funciona nuestra mente.** Cómo conocerla y manejarla de forma positiva. Técnica atención y clasificación de los pensamientos. Etiquetado de emociones.
- Estiramientos y movimientos suaves que proporcionan liberación de tensiones psicósomáticas y desarrollo de la atención plena.
- Técnica atención al cuerpo caminando (práctica informal).
- **Aplicaciones a la vida cotidiana** para vivir de forma más plena y para mejorar nuestro desempeño en el trabajo. Comunicación consciente, gestión del cambio y la incertidumbre, alimentación consciente, escucha mindful, disfrutar más del presente, mejorar la capacidad de estar en el aquí y ahora disminuyendo los procesos de “rumiación” y “preocupación” que nos impulsan a proyectarnos en el futuro o a revivir el pasado.
- **Autoconciencia y autorregulación emocional.** Inteligencia emocional a través de la práctica del Mindfulness. Mindfulness y felicidad.
- **Hábitos sostenibles.** Pautas para integrar la práctica mindfulness como un hábito.

Material del curso

- Se entregará al participante **documentación del curso y grabaciones en audio** de las principales técnicas mindfulness, guiadas por el propio Javier Carril, para que pueda practicarlas a lo largo del curso con toda facilidad y seguridad. También se enviarán ejercicios prácticos en el periodo entre sesiones.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

No necesitas conocimientos previos para asistir a este curso. El programa MBSR está dirigido a todas aquellas personas comprometidas con su desarrollo personal y que deseen emprender un proceso de auto-descubrimiento para explorar maneras de ser y estar en el mundo que deriven en un mayor control de su salud y del logro de un mayor bienestar. En ocasiones un especialista médico deriva a la persona al programa como complemento para manejar o mejorar determinadas condiciones físicas, como cuadros de dolor, hipertensión, enfermedad cardiovascular o cáncer; y también condiciones psicológicas como ansiedad, depresión o estrés. En cualquier caso, no es necesario estar enfermo o encontrarse mal para participar en el curso y obtener grandes beneficios, pues está indicado para todas las personas que quieran comprometerse en una práctica sistemática para potenciar recursos internos que les ayuden a cuidar mejor de su salud psicológica y física.

SOLICITUD Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

Para inscribirse en el programa hay que rellenar una solicitud de inscripción en el que se requieren datos de carácter personal que serán tratados con absoluta confidencialidad y siguiendo la normativa de la LOPD y serán evaluados por el equipo docente para el desarrollo óptimo del programa. Es posible que el docente contacte con el estudiante antes o después de la sesión de orientación para aclarar algún término de la solicitud. El programa conlleva un compromiso no sólo de participación en las sesiones, sino de práctica diaria de aproximadamente 45 minutos.

Si la persona está siguiendo algún tipo de tratamiento médico, debe indicarlo al rellenar la solicitud de inscripción al programa, así como consultar con su médico que va a realizar el programa MBSR. Es importante acudir a todas las sesiones. Si el participante padece de alguna condición psico-física que le impida participar y practicar en torno a 45 minutos diarios, es preferible realizar el programa más adelante, en un momento en el que disponga de las condiciones y de la energía requerida para este entrenamiento. Durante algunas sesiones se realizarán ejercicios de movimientos conscientes llevando la atención a las sensaciones físicas, y el participante será responsable de realizar solo aquellos ejercicios que le sea posible y de no rebasar sus límites produciéndose una lesión. Siempre prevalecerá el auto-cuidado ante cualquier instrucción del profesor.

CERTIFICADO VÁLIDO PARA ITINERARIO FORMATIVO DE PROFESOR MBSR

La realización de este programa no capacita para ejercer como profesor de mindfulness ni del programa MBSR. No obstante, la asistencia como participante en el programa es un requisito necesario si se quiere iniciar el itinerario formativo de Certificación y Formación como profesor en MBSR. 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, a veces las circunstancias lo impiden. Si antes de comenzar la persona ya sabe que faltará a más de dos sesiones es preferible asistir a una edición futura del programa. Para obtener el certificado de asistencia al programa, la persona **no podrá faltar a más de**

dos sesiones, considerándose sesión también la de orientación y el día intensivo de práctica, siendo recuperables en otra edición del programa si esto es posible.

METODOLOGÍA

El curso es fundamentalmente experiencial y práctico. Se utilizarán diferentes metodologías para potenciar el aprendizaje práctico de los participantes:

- Ejercicios individuales y dinámicas grupales.
- Práctica intensiva de técnicas mindfulness guiadas por el formador.
- Coaching para potenciar la participación e interacción del grupo.
- Vídeos pedagógicos y música.

Trabajando sobre los 3 pilares del aprendizaje:

- **Conciencia:** darme cuenta de qué es lo que debo cambiar y mejorar.
- **Responsabilidad:** decidir y comprometerme con dicho cambio.
- **Acción:** poner en marcha el cambio con acciones y comportamientos concretos.



PONENTE: Javier Carril. www.javiercarril.com

Conferenciante experto en liderazgo, mindfulness y motivación en prestigiosos foros como: ElPaísConTuFuturo, Expocoaching, Leadership Forum, Expomanagement, Congreso Coaching Asesco, Jornadas de International Coach Federation, y autor de numerosos artículos sobre coaching y liderazgo publicados en Capital Humano, Executive Excellence, Coaching Magazine, Emplea&Emprende...

Instructor de Mindfulness MBSR por la Universidad de

Massachusetts y la Universidad de Brown. Entrenado y formado en meditación zen por Zendo Betania, con la maestra Zen reconocida KIUN AN. Lleva practicando de forma regular meditación zen y mindfulness desde hace 14 años.

- Formado en **Search Inside Yourself**, el programa de mindful leadership de Google.
- **Nominado en 2014 a los Premios “Hechos de Talento”**, una iniciativa cuyo objetivo es dar visibilidad pública a las personas que con su talento contribuyen día a día a mejorar la reputación, el desarrollo y la imagen de España.
- **Coach ejecutivo y formador** de miles de profesionales y directivos de empresas como Repsol, Telefónica, Banco Santander, Laboratorios Abbott, Philips, Kyocera, Bankinter, Sandoz, Comunidad de Madrid, SM ediciones, Ecodrio, etc.
- **Profesor del IE Business School** en el Programa Executive de Coaching Ejecutivo y Management. **Premio Excelencia Docente por la extraordinaria valoración de sus alumnos.** **Profesor del Instituto Pensamiento Positivo**, en el Master de Desarrollo Personal. En ambas escuelas imparte desde hace años formación en mindfulness e inteligencia emocional.
- **Autor de los libros** “7 hábitos de mindfulness para el éxito”, ed. Kolima (2018), “El hombre que se atrevió a soñar” ed. Rasche 2014 (**Finalista al Premio Mejor Libro**

de Empresa 2014 en España), “Zen Coaching”, ed. Díaz de Santos 2008, y “Desestrésate”, ed. Alienta 2010.

- Coach certificado PCC por ICF (International Coach Federation) y Coach certificado de la Asociación española de Coaching. Coach sistémico de equipos certificado.
- Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística) Instituto Potencial Humano. Formado en inteligencia emocional por la Escuela de Inteligencia.
- Licenciado en Publicidad y RRPP. Universidad Complutense de Madrid.
- **Su propósito vital** es contribuir a un mundo más consciente, humano y feliz con su ejemplo vital y con su trabajo, ayudando a millones de personas en el mundo a conectar con su máximo potencial y a despertarlo y desarrollarlo en su vida y en su profesión.

DATOS LOGÍSTICOS E INSCRIPCIÓN

Fecha sesión de orientación: 21 de septiembre de 19 a 21.30 h.

Fechas de las sesiones 1 a 8: 28 de septiembre; 5, 13, 19 y 26 de octubre, y 3, 10 y 16 de noviembre en horario de 19 a 21.30 h.

Fecha del día intensivo: sábado 7 de noviembre de 10 a 17 h.

Plazas limitadas.

Lugar/formato: el programa se realizará totalmente on line mediante la herramienta Zoom. Las sesiones serán en remoto y en directo. Se proporcionará el link e instrucciones para entrar en la sala virtual de Zoom.

PRECIO: 395 € - **Incluye un ejemplar del libro “7 hábitos de mindfulness para el éxito”, dedicado y firmado por Javier Carril.**

DESCUENTOS: Un 10% si otra persona se inscribe gracias a tu recomendación. Un 20% si has asistido a otro curso en abierto de Execoach en el pasado.

CÓMO INSCRIBIRSE: enviando un e-mail a carmen.celemin@execoach.es solicitando la reserva de plaza. Te enviaremos el formulario de solicitud con información importante que necesitamos conocer de ti, para que lo rellenes y nos lo envíes. Una vez revisada la solicitud y comprobado que cumples con todos los requisitos, se te comunicará la aceptación. Posteriormente, te comunicaremos la fecha para realizar el pago del importe del curso. Los datos bancarios son:

- LA CAIXA
- Beneficiario: EXECOACH FORMACIÓN, S.L.
- Cuenta: 2100 4173 19 2200280067
- IBAN: ES79 2100 4173 1922 0028 0067
- Concepto del pago: “Nombre y apellido. MBSR.”

POLÍTICA DE DEVOLUCIONES

Si se cancela la inscripción después de haber abonado el importe, la política de devoluciones será la siguiente:

- Devolución del 80% del importe si se cancela con más de 3 meses de antelación.
- Devolución del 40% del importe si se cancela con más de 2 meses de antelación.
- Devolución del 20% del importe si se cancela con más de 1 mes de antelación.
- No se devolverá el dinero si se cancela con menos de 1 mes de antelación.

En caso de no haber devolución del dinero, la persona tendrá derecho a asistir a otra edición del programa. Todas las cancelaciones deben estar justificadas para beneficiarse de la devolución.