

## MBSR- Curso reducción de estrés basado en Mindfulness - Madrid



“No puedes parar las olas, pero puedes aprender a surfear.” J. Kabat-Zinn Los beneficios de la práctica de la Atención Plena para la salud de las personas ha sido demostrada en multitud de investigaciones. Es un curso práctico y experiencial dónde a partir de la primera clase podrás poner en práctica todo lo aprendido en tu vida personal y profesional.

Calificación: Sin calificación

**Precio**

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

### MÁS INFORMACIÓN:

Tú puedes empezar a vivir con un mayor bienestar , una vida más plena y serena a través del cultivo de la atención.

¿Quieres reducir tus niveles de estrés y ansiedad y vivir de manera más plena en el momento presente siendo capaz de responder ante las dificultades de la vida en lugar de reaccionar en automático.?

¿Quieres mejorar tu calidad de vida , tu salud física, mental y emocional.?

El Mindfulness hace que las personas conecten consigo mismas y favorece el autoconocimiento.

La experiencia que el Mindfulness nos proporciona mejora nuestra manera de relacionarnos con el mundo.

El curso “VIAJE A TU INTERIOR” está basado en el programa MBSR, avalado científicamente y creado por Jon Kabat-Zinn, del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts con los que yo estoy formada .

En el curso descubrirás como funciona tu mente y tu cuerpo para poder recuperar de nuevo tu calma interior y tu capacidad de disfrute.

Con este curso aprenderás a manejar y reducir tu estrés integrando los ejercicios en tu vida diaria para conseguir una mayor salud mental, física y emocional.

La OMS predice que en el año 2022 el 90% de las patologías y enfermedades tendrán su causa en el estrés.

Mindfulness o atención plena es una práctica de desarrollo personal que te permitirá alcanzar tu paz interior y serenidad, lo más parecido a eso que llamamos felicidad y que todos buscamos en el lugar erróneo, y que sólo podemos encontrar dentro de nosotros mismos.

Es un entrenamiento mental basado en la atención plena que te permite vivir más presente en el Aquí y Ahora, gestionando tus pensamientos y emociones de manera más efectiva y adaptativa.

Jon Kabat-Zinn, doctor de la Universidad de Massachusetts creó en los años 70 un protocolo basado en la práctica milenaria de la meditación y atención plena para mejorar la calidad de vida de los enfermos de dolor crónico llamado MBSR . Este protocolo de reducción de estrés basado en mindfulness , en el cual yo estoy formada con el equipo de la Universidad de Massachusetts, gracias a la neurociencia que avala sus beneficios, ha llegado por fin a occidente aplicándose en todos los ámbitos : empresarial, personal, clínico, educativo.

Desde una mente en calma y con claridad mental, desde una relación distinta con nuestros pensamientos y emociones podemos alcanzar la paz interior y bienestar gracias a mindfulness.

Mindfulness es una capacidad que todos tenemos y que podemos aplicar en todos los ámbitos de nuestra vida.

Mindfulness es prestar atención de manera intencionada a lo que está ocurriendo en el momento presente, sin juzgar, con aceptación y amabilidad.

No es terapia. No es religión. Es un modo de vida.

Los beneficios, avalados científicamente, que obtendrás serán :

- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mayor disfrute del momento presente
- Mejora en la regulación emocional y cognitiva
- Mayor atención y concentración
- Aumento del rendimiento laboral y personal.
- Mejora de la calidad del sueño
- Mejora del sistema inmunológico
- Mejor gestión ante las dificultades y el cambio siendo capaz de responder en lugar de reaccionar en automático...
- Mejora de las relaciones interpersonales
- Mayor calma mental y paz interior

Hoy en día, en nuestra sociedad, nuestras reacciones son desproporcionadas ante los estímulos externos e internos que han superado nuestra capacidad de adaptación llevándonos al "burnout" , distress o estrés tóxico lo cual no nos permite volver al estado de calma. Estos niveles de estrés nos están dañando enormemente a nivel físico, mental y emocional.

Descubre una manera de estar presente en cada momento de tu vida saliendo del piloto automático en el cual estamos todos inmersos, liberándote de las cargas del pasado y de las preocupaciones del futuro.

¡Regálate paz y bienestar para ti y los tuyos.!

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

A todas aquellas personas que deseen mejorar su calidad de vida física, mental y emocional saliendo del piloto automático y aprendiendo a vivir el momento presente a través del cultivo de la atención plena.

A todos aquellas personas que deseen reducir sus niveles de estrés y ansiedad , mejorar su rendimiento y bienestar tanto personal como laboral, siendo capaces de responder ante las dificultades de la vida en lugar de reaccionar en automático.

### OBJETIVOS

- Aprender a vivir el presente. Aquí y ahora.
- Reducir los estados de estrés y ansiedad.
- Aumentar la consciencia corporal.
- Aumentar la capacidad de atención y concentración.
- Aprender a responder conscientemente en lugar de reaccionar en automático.
- Mejorar la gestión emocional y cognitiva.
- Reducir la reactividad emocional.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Salir de estados mentales rumiativos.
- Desarrollar empatía y compasión.
- Conocerse mejor.
- Vivir con mayor calma y claridad mental.

## CONTENIDO

En el programa de 8 semanas veremos los siguientes temas:

- Qué es Mindfulness y sus beneficios.
- Tipos de atención - Consciencia plena.
- Piloto automático - mente de mono.
- Práctica informal – Práctica formal.
- Atención plena en la respiración.
- Conciencia de los sentidos.
- Meditación en Movimiento.
- Aquí y Ahora.
- Percepción – apego – rechazo.
- Regulación emocional.
- Conciencia corporal.
- Apertura – aceptación.
- Reacción vs respuesta.
  - Estrés y sus consecuencias.
  - Como funciona nuestro cuerpo y nuestro cerebro ante el estrés.
  - Patrones relacionales.
  - Comunicación consciente.
  - Compasión

## METODOLOGÍA

- Básicamente experiencial.
- 8 sesiones semanales presenciales de 2 horas de duración.
- Grupos reducidos para una mayor atención personalizada.
- Aprendizaje común desde el compartir avances y dificultades.
- Entrega semanal de documentación y material de audio para la práctica.
- Acompañamiento telefónico /mail durante y después del programa

## LUGAR

Camino de la Huerta, 181. 28050 Madrid.

Existe la posibilidad de realizar el curso de manera individual o en grupos personalizados.

También es posible recibir el curso via skype de manera presencial para todas aquellas personas que residan fuera de Madrid.

Una vez finalizado el curso se ofrece la posibilidad de continuar con un grupo de apoyo a la práctica.

Para **más información**, puedes contactar conmigo por mail [paz@pazortiz.com](mailto:paz@pazortiz.com) o suscribirte a mi newsletter.

## Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.