ELIGE TU REALIDAD

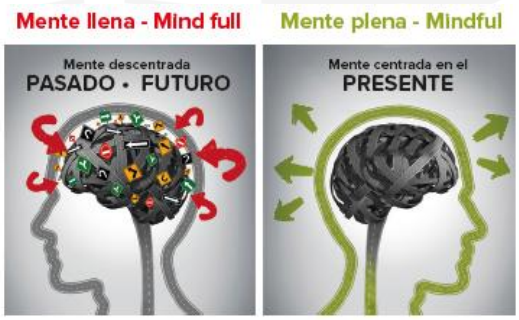
PROGRAMA MBSR – 8 SEMANAS

(Reducción de Estrés Basado en Mindfulness)

CENTRO INTEGRAL DE MINDFULNESS Y YOGA MADRID SUR

¿Qué es MINDFULNESS?

Lo más normal es que todos creamos que somos lo que pensamos de manera que nuestra felicidad depende, en buena medida, de nuestros pensamientos ante lo que estamos viviendo e interpretando. En muchos casos esto nos genera insatisfacción, miedo, ansiedad y estrés. Tenemos que darnos cuenta de que la mente vive entre el pasado y el futuro, y muy pocas ocasiones en el presente.





Vivimos en un mundo con continuas interrupciones, distracciones constantes, cargado de información y comunicación, y esto nos agota física y mentalmente. Nuestro cuerpo y cerebro no está preparado para tanto cambio rápido y brusco, y podemos llegar fácilmente a caer en el colapso.

Nos olvidamos del contacto con la naturaleza, de cuáles son nuestros sueños, de estrechar lazos más fuertes con la familia, con nuestros hijos, con los amigos… de escuchar nuestro cuerpo, de disfrutar del silencio unos instantes, de notar como el aire entra en nuestros pulmones y nos llena de vida...

Y entonces nos preguntamos…

¿Qué está pasando?
¿Este es el ritmo que quiero llevar en mi vida?
¿Necesito este estrés continuo para vivir?

¿Es lo que quiero en mi trabajo?
¿Deseo que mi familia viva de esta manera?
¿Quiero que mis hijos vivan el mismo caos? …



Tel. 673 740 497 • info@eligeturealidad.com • **eligeturealidad.com**

NIF: 02213880S

ELIGE TU REALIDAD

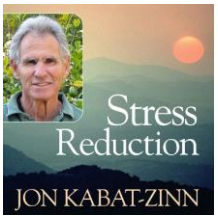
Para poder aprender a serenarnos, a aceptar las situaciones que no podemos cambiar y a estar presentes con lucidez en las diversas actividades de la vida diaria, necesitamos algo que nos provea de herramientas que nos faciliten armonía, y el equilibrio mental y físico que todos necesitamos.

Del mismo modo, aprender a elegir conductas útiles para mejorar situaciones desde una perspectiva serena lejos de las reacciones impulsivas.

Una de esas herramientas disponibles es el "MINDFULNESS", término inglés que se puede traducir como "ATENCIÓN PLENA".

"Mindfulness es la capacidad de la mente para estar plenamente consciente y atenta, con intencionalidad, a los acontecimientos que suceden en el presente con apertura, aceptación y sin juicios"

¿De dónde viene?



El MINDFULNESS surge de la mano del Dr. Jon Kabat Zinn, biólogo molecular, médico emérito y fundador en 1979, del Programa del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU) y de su Clínica antiestrés, llamado: **MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness).** Este programa pertenece a una nueva rama de la medicina denominada "Medicina del comportamiento", la cual une el comportamiento físico del cuerpo con la mente y el poder del pensamiento.

El programa MBSR aplica una serie de técnicas como meditación, exploración corporal, movimientos conscientes… convirtiéndose en herramientas anti-estrés con beneficios psicofísicos para las personas.

Aunque se base en prácticas milenarias orientales, estas técnicas son ajenas a cualquier tipo de sociedad, religión o creencia, convirtiéndose en prácticas laicas y universales avaladas por el mundo institucional y científico, ya que se ha comprobado experimentalmente sus beneficios a corto y largo plazo con todo tipo de pacientes con dolencias y enfermedades crónicas, así como con personas, que sin tener enfermedades de interés, se benefician de su práctica.

Estas técnicas son útiles porque sólo son para despertar esa capacidad que tiene la mente, para enfocar la atención, y para estar presentes en cada momento y lugar.

Esta herramienta se han consolidado como de gran utilidad en:

- El ámbito de la SALUD.
- En la EDUCACIÓN.
- En la EMPRESA.
- Y en el DEPORTE entre otras áreas.

Por ello su crecimiento en la sociedad se ha ampliado tanto, que empieza a existir una corriente de desarrollo personal que trabaja bajo la propuesta que nos hace el MINDFULNESS.

Tel. 673 740 497 • info@eligeturealidad.com • **eligeturealidad.com**

NIF: 02213880S

ELIGE TU REALIDAD

¿Cómo se aprende y practica?

Toda persona que desee acercarse a la práctica del MINDFULNESS puede hacerlo a través de este **programa de 8 semanas llamado MBSR.**

Este programa parte de una Sesión Orientativa de 1 hora (abierta al público y gratuita), en la que se exponen los avances actuales en neurociencia y psicología por la aplicación del MBSR, y en donde se explicará la metodología del programa.

A partir de ahí el programa consta de 8 sesiones y un día intensivo de práctica, que se llevan a cabo en 8 semanas. Las sesiones son una vez a la semana con 2,5 horas de duración, excepto la primera sesión y la octava que duran 3 horas. También se realiza un día intensivo de práctica de 8 horas de duración entre la sexta y la séptima sesión. En total son 30 horas presenciales de conocimiento y prácticas, a través de las cuales se aprenden de forma progresiva las técnicas y conceptos de la atención plena.

En los programas MBSR se aprenden, entre otras cosas:

- Los conceptos básicos de la práctica del MINDFULNESS.
- Los mecanismos de la atención y su relación con los procesos cognitivos.
- Entender los mecanismos del estrés y estrategias para reconocerlo y gestionarlo.
- Técnicas de consciencia corporal.
- Técnicas de respiración consciente.
- Ejercicios de meditación y de observación de procesos mentales.
- Comunicación consciente y no violenta.
- Gestión del cambio y del tiempo.
- Las actitudes básicas del MINDFULNESS y cómo profundizar en ellas.
- Técnicas para integrar lo aprendido en nuestro día a día.
- Prácticas formales e informales durante la semana.



Con este tipo de aprendizaje y con nuestra práctica diaria, para la cual debemos de crear un compromiso de 45 minutos diarios durante el curso, nos adentraremos en una atención y consciencia plena, con una presencia atenta y reflexiva, en el ámbito de la mente y el cuerpo a nivel de sensaciones, emociones y pensamientos.

El entrenar el estar presente y consciente en cada momento de nuestra vida nos ayudará a acoger lo que surja de una forma receptiva y sin enjuiciarlo, así como la capacidad de distinguir las situaciones que son modificables de las que no lo son.

¿A quién va dirigido?

En la actualidad, cada vez más personas buscan un desarrollo interior para expandirse como seres más conscientes en una sociedad cada vez más tecnificada y con falta de conexión humana. Así pues los programas MBSR van dirigidos a todas esas personas comprometidas con su desarrollo personal y que

NIF: 02213880S

desean emprender un proceso de auto-descubrimiento, explorando nuevas maneras de ser y estar en el mundo para lograr un mayor bienestar y una mejor relación con el entorno.

Utilizando las herramientas que nos propone el MINDFULNESS y que en concreto practicamos en el MBSR, podemos encontrarnos con los siguientes beneficios, que podremos aplicar en nuestro trabajo y vida cotidiana.

Entre los beneficios que pueden aparecer al realizar un MBSR podemos destacar:

- La reducción de la insatisfacción y el dolor en algunos casos.
- Reconocer y gestionar el estrés.
- Evitar o reducir la impulsividad.
- Minimizar los efectos negativos de la ansiedad.
- Aumentar la concentración y la atención.
- Reconocer las emociones y gestionarlas.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Aceptar la realidad tal y como es.
- Disfrutar del momento presente.
- Fortalecerse ante la adversidad.
- Aprender a relajar cuerpo y mente.



Y su aplicación se centra en tres ámbitos principalmente:

- *Bienestar físico y emocional:* gestionar el estrés, la ansiedad…
- *Habilidades personales:* atención, actitud, confianza, autoestima…
- *Habilidades sociales:* empatía, comunicación, escucha, compasión…

Metodología

La metodología de los cursos y talleres se basa en los siguientes fundamentos:

- El MBSR es una formación psico-educativa y grupal basada en la medicina mente/cuerpo. (No es terapia ni se hace ningún tipo de diagnóstico).
- Este programa que lleva 45 años funcionando, es el auténtico Programa del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU) y de su Clínica antiestrés llamado: **MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness).**
- Combina teoría y práctica mediante dinámicas participativas y experiencias personales.
- Propone llegar a conocer nuestras sensaciones corporales, emociones y pensamientos para llegar a vivir en atención plena.
- Se le da importancia al compromiso del trabajo personal diario con las prácticas formales.
- Se propone que progresivamente se lleve a la práctica en la vida cotidiana mediante prácticas informales.

NIF: 02213880S

ELIGE TU REALIDAD

Requisitos y compromiso

Para inscribirse en el programa de **MBSR** primeramente se debe de rellenar un cuestionario de **solicitud,** a través de la web www.eligeturealidad.com en el que se pedirán unos datos personales mínimos que se tratarán siguiendo la normativa de la RGPD en vigor.

Posteriormente al recibir la solicitud se le enviará, al aspirante a la formación MBSR, un mail con los siguientes pasos a seguir para su **inscripción en el programa.**

Hay que destacar que si la persona está llevando algún tratamiento, es importante que el equipo docente pueda tener constancia de ello para gestionarlo debidamente antes de conformar la inscripción al programa.

También es importante que el participante se comprometa a realizar las sesiones semanales y practicar todos los días una media de 45 minutos para que el programa pueda generar los beneficios que se esperan de él.

NIF: 02213880S

Certificación

El programa **MBSR no es una formación profesional** sino una práctica personal y por tanto **no capacita para la enseñanza de Mindfulness ni de MBSR.**

Al finalizar el programa, aquellos que cumplan los requisitos de asistencia recibirán un **certificado de asistencia y realización del MBSR,** que les servirá como acreditación para su currículum personal.

Para poder optar a dicho "*certificado de asistencia*" es imprescindible haber asistido a las 9 sesiones del programa (8 sesiones semanales + 1 día intensivo), aunque se podrá optar a él si la persona se ausenta durante un máximo de dos sesiones en una combinación de faltas que no coincida con la sesión 1 y la sesión 8, la sesión 1 y el día completo o el día completo y la sesión 8.

De todas maneras si uno faltase a una sesión tendría la opción de realizarla en otro grupo siempre que haya plazas disponibles.

Importe

El programa **MBSR** completo en nuestro centro tiene un coste de **280€.**

El pago del mismo se reparte en tres tramos (para facilitar al alumno su desembolso). A la hora de la inscripción se abonarán **50€** (con ello se formaliza la plaza a un grupo concreto) este importe **NO ADMITE DEVOLUCIÓN** pues corresponde a la inscripción y a gastos de trámites administrativos previos al curso. En la primera sesión se abonarán **115€** por la primera parte del curso y al mes siguiente los otros **115€** correspondientes a la segunda parte del curso.

ELIGE TU REALIDAD

Docente

ELIGE TU REALIDAD es una empresa especializada desde el 2015 en la realización de cursos y talleres de Mindfulness, así como programas completos de MBSR. Su objetivo es lograr la correcta implantación del recurso de la Atención Plena en la vida diaria de las personas, en la empresa y en la educación.



BROWN
Mindfulness Center

José Luis Díaz Díaz. Director del CIMMS y profesor de MBSR por Brown.

En su nueva faceta de la vida le gusta definirse como alegre, consciente, colaborador, tranquilo, divertido, presente, compasivo… **Director del Centro Integral de Mindfulness y Yoga Madrid Sur** (CIMMS). Está cualificado como **Profesor de MBSR a nivel internacional por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown y UMass.** Posee otros certificados como "MBSR Foundations" con Nirakara; "MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness)" por la Universidad Complutense de Madrid; "Mindfulness y Compasión" con el Dr. Javier García Campayo y de asistencia al III Congreso Internacional de Mindfulness (Zaragoza 2016). Ha realizado el curso de Neurociencia "Conoce tu cerebro, conoce tu cuerpo" impartido por la Cátedra de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la UCM; el "Curso anual de Consciencia y Vida" impartido por los Doctores en Filosofía: Geshe Tsering Palden y Geshe Ngawang Losel; "Retiro de Silencio" bajo la guía de Patricia Genoud-Feldman y Ana Arrabé; y organizó el "Retiro de Silencio y Mindfulness con Bante Chandako" en 2019. En su etapa anterior realizó los estudios de **Ingeniería Técnica de Telecomunicación en la Universidad Politécnica de Madrid,** un **Máster en Administración y Dirección de Empresas** y ha trabajado durante 30 años en el ámbito de nuevas tecnologías, comunicaciones, servicios y banca en puestos de gerencia y dirección. También realiza divulgación científica y conferencias. Autor del libro: "Elige tu Realidad".

Contacto:

info@eligeturealidad.com

Telf: 673 74 04 97

www.eligeturealidad.com

https://www.facebook.com/eligeturealidad/

CENTRO INTEGRAL
de MINDFULNESS y YOGA
MADRID SUR

ELIGE TU REALIDAD

1 de enero de 2026

NIF: 02213880S