

# MBSR

PROGRAMA DE REDUCCIÓN  
DE ESTRÉS BASADO EN  
MINDFULNESS

*Online*

SOCIOS DE LA SOCANE

MATRÍCULA ABIERTA



MINDFULNESS SOUL  
— Formaciones —

# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

Te invito a formar parte de un recorrido de 8 semanas que ha transformado la vida de miles de personas en todo el mundo. El programa MBSR es una de las intervenciones más reconocidas y validadas científicamente para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico Memorial de UMass y completado por cientos de miles de personas en todo el mundo desde 1979. MBSR es un programa basado en la evidencia científica que complementa los tratamientos médicos y psicológicos, ofreciendo un valioso apoyo para una amplia gama de afecciones médicas. Este programa puede ayudarte a:

- Vivir la vida con mayor calma, claridad, energía y entusiasmo.
- Aprender a gestionar el estrés a corto y largo plazo, comprendiendo cómo responder en lugar de reaccionar.
- Cambiar tu relación con tu dolor a través de la práctica de la atención plena
- Mejorar tu capacidad de concentración, de recuperación tras momentos difíciles y de cuidado personal.

Durante el curso, aprenderás a relacionarte de forma diferente con los desafíos del día a día. A través de prácticas de mindfulness, movimiento consciente y diálogo reflexivo, desarrollarás herramientas concretas para cultivar la calma, la claridad y la resiliencia.



# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### Beneficios que te aporta el Mindfulness:

- El Mindfulness te enseña a afrontar de otra manera las situaciones que producen estrés y ansiedad. Gestionarás el malestar, los conflictos, las pérdidas y los desafíos de la vida.
- Aprenderás a reconocer los patrones y pensamientos negativos que te originan ansiedad y malestar para ir transformarlos.
- Mejorarás tu inteligencia emocional: podrás regular tus emociones y disminuirán las reacciones involuntarias, pasando a responder.
- Conseguirás una mejor relación contigo mismo y con los demás. Ganarás autoestima y compasión para ti y para tu entorno.
- Ganarás salud física y mental. El Mindfulness fortalece el sistema inmunitario, previene los estados depresivos y aumenta el bienestar y la conciencia corporal.
- Cultivarás estados profundos de relajación que te ayudarán de día y durante la noche reduciendo el insomnio.
- Además, el Mindfulness alarga la vida: estudios científicos confirman el poder de la meditación para retrasar el envejecimiento y para combatir enfermedades crónicas.



# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

¿Cómo puede ayudarte el programa MBSR si estás experimentando burnout?

El burnout no es simplemente "estar estresado". Es una condición reconocida, compleja y profundamente humana que afecta tanto al cuerpo como a la mente. Quienes ejercen la medicina, viven una presión constante: responsabilidad diagnóstica, toma de decisiones críticas, sobrecarga asistencial y falta de espacios para el autocuidado. Ese agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, no es simplemente un problema emocional. Es una manifestación sistémica, neurobiológica y conductual del estrés sostenido. El resultado puede ser el agotamiento emocional, la desconexión personal y profesional, y una pérdida de sentido profundo en la práctica clínica.

Y aquí es donde entra el programa MBSR. El programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) ofrece un enfoque probado y estructurado para abordar este agotamiento desde la raíz.



# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

En contextos hospitalarios, el MBSR ha demostrado reducir significativamente síntomas de burnout, ansiedad, insomnio y fatiga empática, al tiempo que aumenta la resiliencia, la conciencia corporal y el sentido de conexión con los pacientes.

Pero más allá de los datos, hay algo esencial: el MBSR ofrece un espacio para detenerse, observar y reconectar, algo que en la medicina moderna, con su ritmo vertiginoso y presión constante, es escaso y profundamente necesario.

### ¿Por qué funciona?

La práctica de mindfulness no elimina las fuentes externas de estrés, pero cambia la forma en la que nos relacionamos con ellas. Entrenamos la atención para estar presentes con mayor claridad y menos juicio, reconociendo patrones automáticos de pensamiento, reactividad o sobreexigencia que suelen alimentar el burnout.

Numerosos estudios (incluyendo investigaciones con resonancia magnética funcional) han documentado cambios funcionales y estructurales en regiones cerebrales clave para la autorregulación, la empatía y la gestión del estrés, tras completar un programa MBSR.



# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### Objetivos y metodología:

**OBJETIVO DEL CURSO:** Llevar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial. Consiste en 8 semanas de práctica diaria de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

**METODOLOGÍA:** Combinación del curso MBSR online con sesiones semanales tipo webinar en directo con el grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa, sin necesidad de desplazarte.

Se requiere una buena conexión wifi y un espacio en tu hogar desde el que puedas atender a las explicaciones y seguir las meditaciones con tranquilidad y libre de interferencias.



# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### El curso MBSR está estructurado en:

- 8 Sesiones online, en grupo, con explicaciones sobre los procesos de la mente-cuerpo en relación con el estrés y la salud.
- Meditaciones guiadas, ejercicios prácticos de atención y relajación y movimientos conscientes tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individual y en grupo con registros semanales de la experiencia.
- Tutorización y seguimiento por parte del instructor.

### Módulos del curso:

1. Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
2. Cómo la percepción condiciona la realidad.
3. Reconocer y regular las emociones.
4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
5. La resiliencia, para responder al estrés.
6. Comunicación consciente.
7. Un día para practicar Mindfulness. (Jornada de práctica intensiva)
8. Cuidarse y la gestión del tiempo.
9. El fin es el principio. Integrando Mindfulness en la vida.



# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### En cada módulo recibirás:

Tendrás siempre a disposición el email y whatsapp a través de los cuales podrás enviarme preguntas, compartir tus dudas referente al curso o a mindfulness en general.

Tutorización. Entrevista individualizada con cada participante en la cual podremos valorar las posibles dificultades con la práctica o cuestiones que surjan del programa, preguntarme y resolver dudas sobre el contenido de las sesiones.

### Y además...

1. Acceso al campus virtual.
2. Audios de las meditaciones guiadas para practicar en cada módulo.
3. Pdf con las transcripciones de los conceptos claves vistos en cada sesión.
4. Plan de "entrenamiento" de práctica semanal.
5. Recursos complementarios: textos, videos, artículos... de interés relacionado con lo visto en la sesión.
6. Lectura reflexiva.



# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### Fechas y horarios:

Cada semana tendremos 1 encuentro formativo de **2,5 horas por zoom online en directo.**

**Horario:** a convenir

**Días:** a convenir

**Jornada de práctica intensiva:** Entre la semana 6 y 7 de 10:00 a 17:00h.

**Nº de plazas:** Máximo 15 personas.

Previo al inicio del curso se realizará una sesión informativa en la que se explicará con detalle el programa y se atenderá a las posibles dudas que surjan. Por otra parte, se mantendrá una entrevista personal con aquellas personas que decidan inscribirse al curso.

### Instructor

Fernando Déniz Guerra.

Instructor acreditado de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Miembro de la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness.

Profesor Certificado de Mindfulness y Compasión por Respira Vida

BreathWorks. Pertenece a la Red Internacional de Profesores de

Mindfulness y Compasión acreditados por BreathWorks, UK. Instructor

de Mindfulness en la educación certificado por la Junta de Andalucía.

Instructor RYS 200 Hatha Yoga.