



**A.M.P.A.**  
C.E.I.P.  
Vicente Ferrer

# M B S R

Programa de reducción de estrés  
basado en mindfulness



**MINDFULNESS-RESEARCH**

Desarrollo transpersonal

# Índice

INTRODUCCIÓN.....	3
INFORMACIÓN GENERAL.....	4
OBJETIVOS.....	5
TEMARIO.....	6
FACILITADORA.....	7
BENEFICIOS DEL MBSR.....	8
PROGRAMA.....	9-10
METODOLOGÍA.....	11
CONCLUSIÓN.....	12



# Introducción

El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness está inspirado en el protocolo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) desarrollado por J. Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts EEUU en 1979 y enriquecido con las aportaciones por otras aplicaciones terapéuticas basadas en Mindfulness como la Terapia Cognitiva (R. Siegel) o la de Autocompasión (C. Germer).

El programa consiste en una intervención psico-educativa que tiene como finalidad afianzar una serie de prácticas que favorecen el fortalecimiento de la atención plena, orientadas a reducir el malestar psicológico y a aumentar la capacidad de experimentar el momento presente, la empatía y la compasión.

La práctica Mindfulness se remonta a las más antiguas tradiciones espirituales que desarrollaron una serie de ejercicios basados en la focalización de la atención y cuyo objetivo ha sido potenciar la capacidad de superar la dualidad, fuente de sufrimiento.

Hoy día la ciencia ha investigado los procesos neurológicos, así como las consecuencias psicológicas de estas prácticas demostrando su eficacia en la superación de la tensión emocional, aumento de la concentración, aumento del bienestar y disminución del estrés.



# Información general

- ✓ Curso de 4 semanas con una sesión semanal de 2 horas.
- ✓ Duración de la sesión 2:00 horas. de 18:00 a 20:00 horas
- ✓ Lugar: **Sala de Psicomotricidad del Colegio**
- ✓ Fechas: Todos los jueves del mes de mayo: 3, 10, 17 y 24 de Mayo
- ✓ Horario: de 18:00 a 20:00 horas
- ✓ Formato: Taller teórico práctico con ejercicios de conciencia corporal, atención a la respiración, control emocional y atención a las sensaciones vinculadas al momento presente. Material escrito de apoyo. Atención personalizada y conversación grupal.
- ✓ Orientado a: todo tipo de personas motivadas por un cambio en sus rutinas, para superar el estrés aumentar la conciencia en su actividad cotidiana.



Mindfulness (atención plena) es la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia que vivimos.

Jon Kabat-Zinn



# Objetivos

1. Tomar conciencia de los factores que determinan la tensión emocional y desencadenan respuestas estresantes en la vida personal y laboral.
2. Conocer los procesos neurológicos que intervienen en las respuestas de estrés, así como los cambios y potencialidades de la práctica mindfulness.
3. Familiarizarse con el método de conciencia plena. Incorporar prácticas a la vida cotidiana que ayuden a aumentar el autocuidado.
4. Aumentar la capacidad de autoconciencia y autorregulación como procesos de cambio incorporados a la vida diaria.
5. Crear un espacio de diálogo compartido para reforzar la práctica y aclarar dudas o consultar inquietudes

MBSR es una de las intervenciones complementarias y alternativas reconocidas por el Instituto Nacional de Salud (NIH) de EEUU, dentro de la denominada Medicina Mente-Cuerpo.



# Temario

1. Qué es y qué no es Mindfulness.
2. Origen de la práctica Mindfulness.
3. Dinámica del estrés. Neurobiología y procesos cognitivos. Identificación y amenaza.
4. Proceso de reconexión, neuroplasticidad y desautomatización.
5. Técnicas corporales de “embodiment” para la conciencia y liberación de la tensión.
6. Técnica de atención en procesos corporales para el desarrollo de la atención sostenida y su paso a la atención abierta: conciencia sin objeto.
7. Técnicas de respiración y su influencia en el sistema nervioso y en los estados emocionales.
8. Prácticas de atención aplicadas a la vida cotidiana.
9. Técnicas **de concentración** aplicadas a conectar con las voces interiores y evitar la rumiación del pensamiento.
10. Aplicaciones de mindfulness para el control emocional y las relaciones interpersonales.



# Facilitadora



## **CRISTINA CHAMERO MOYANO**

Experta en Elearning y Neuroeducación por el Instituto NIUCO de nuevas Pedagogías Formativas, de Madrid.

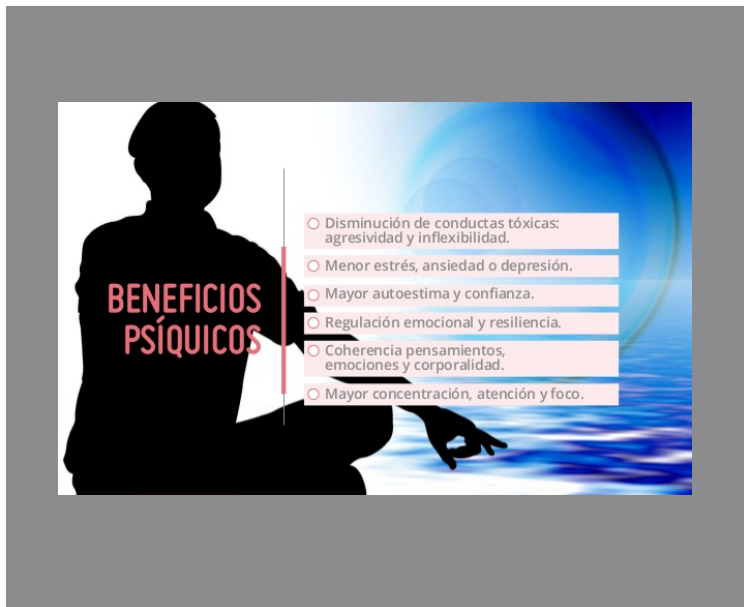
Formadora especializada en habilidades directivas, con más de 18 años de experiencia desarrollando proyectos de cambio y transformación en el mundo de la empresa.

Mujer apasionada de la vida y de las relaciones humanas, especializada en técnicas de Mindfulness, respiración y quietud mental.

Profesora colaboradora en el módulo de emprendimiento de la Universidad Rey Juan Carlos de Fuenlabrada y del programa de MINDFULNESS- RESEARCH de Parla.



# Beneficios del MBSR



Distintos estudios han demostrado el impacto de la práctica de conciencia plena en el organismo a distintos niveles, cabe reseñar una serie de beneficios psicológicos entre los que destacan:

- Aumento de la concentración y atención al momento presente. Disminuyendo las ensoñaciones y actuaciones en automático.
- Distancia respecto a nuestras emociones, ni huyendo ni identificándonos con ellas.
- Reconocimiento del flujo del pensamiento sin ser arrastrados por él. Disminución de la rumiación y juicio constantes y de las tendencias obsesivas.
- Reducción de la ansiedad por hacer muchas cosas y el miedo a hacerlas mal.
- Aumento de la empatía y el sentimiento de unidad con los demás y nuestro entorno.
- Conexión e integración de nuestros sentidos en el momento presente sin renunciar a la experiencia y sin juzgarla. Por tanto, aumento de la capacidad de disfrutar más de los pequeños detalles





# Programa del curso (I)

## Sesión 1

Presentación dinámica y práctica del taller: "[Descubriendo Mi Isla Misteriosa](#)"

Motivación inicial desde el juego y dinámicas de grupo.

### Contenidos tratados:

Contacto con el cuerpo.

Fisiología del estrés. Introducción a la respiración.

Caminar consciente. Ejercicios corporales. Escáner corporal. Posturas.

Aproximación a la práctica formal. (2 sentadas de 15 minutos)

## Sesión 2

La respiración y la conexión con las emociones.

Ejercicios de escáner corporal. Sentido del "embodiment"

Ejercicios de conexión con la respiración abdominal

La respiración como foco y vehículo para la conciencia del cuerpo.

Introducción a la respiración en la práctica formal.

Puesta en común. Explicación de ejercicios para vida cotidiana.



# Programa del curso (II)

## Sesión 3.

Atención fragmentada. El yo fragmentado.

La búsqueda de refugio. El síndrome evitacional. Dolor y sufrimiento.

Mindfulness de los sentidos y la percepción. Afrontar la experiencia

Atención sostenida. Diversas prácticas de meditación

Sentido – Emoción – Pensamiento. El Cortex Prefrontal. Las voces interiores.

Exposición de las patologías derivadas del estrés y síndrome Burnout.

## Sesión 4.

Autorregulación. Resiliencia. Empatía. Comunicación

Intervenciones terapéuticas basadas en Mindfulness y sus aportaciones

Mindfulness y autocompasión. Valoración del potencial de la conciencia

Resumen de ejercicios de práctica informal en la vida cotidiana

Funcionamiento de las neuronas espejo. El vínculo emocional. Sentir al otro como propio. Saber escuchar sin juzgar Profundizar el concepto de presencia.

**Valoración general del curso. Puesta en común. Preguntas**



# Metodología

## 1. Asistencia presencial-vivencial.

Mindfulness es esencialmente una práctica, lo que implica que las enseñanzas requieren de la presencia del estudiante para poder resolver sus dificultades y evaluar su evolución. Por ello, los estudiantes deberán asistir de forma presencial.

## 2. Compromiso de práctica diaria en casa.

La eficacia del método depende del compromiso del estudiante y de la constancia en el ejercicio. Eso requiere de disciplina y decisión para mantener el ejercicio más allá del tiempo de clase presencial. El total de tiempo a dedicar no excederá de 25 minutos.

## 3. Atención personalizada:

Tanto presencial como por correo electrónico.



# Conclusión



“Lo que más me sorprende de este mundo es el ser humano, porque gasta su salud para obtener dinero, después sacrifica su dinero para recuperar su salud. Luego, está tan ansioso acerca de su futuro que no disfruta el presente; el resultado es que no vive ni en el presente ni en el futuro; vive como si nunca fuera a morir, y entonces muere como si nunca hubiera vivido realmente.

XIV Dalai Lama. Tenzin Gyatso

