



## III PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

(Mindfulness-Based Stress  
Reduction – MBSR)

### ¿QUÉ ES MINDFULNESS O “ATENCIÓN PLENA”?

MINDFULNESS, o estar atentos, define un estado de la mente que desarrollamos al prestar atención de una manera particular, intencionadamente, al momento presente, sin juzgar, con una actitud de aceptación, apertura, curiosidad y amabilidad.

**Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living, 1990.**

La práctica de Mindfulness nos ayuda a vivir una vida más consciente y promueve la movilización de nuestros propios recursos para afrontar los desafíos de la vida de manera más adaptativa y positiva. Es un recurso poderoso para regular nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestra salud y, en definitiva, nuestro bienestar y el de quienes nos rodean.

El programa MBSR fue desarrollado por el Dr. Kabat-Zinn en el centro médico de la Universidad de Massachusetts hace más de 30 años e incorporó las prácticas meditativas en el campo de la salud y la medicina y, poco a poco, se extendió a una gran variedad de contextos como el educativo o el terapéutico. Su eficacia ha sido contrastada en numerosos estudios científicos. El entrenamiento en Mindfulness requiere compromiso con la práctica diaria en casa (45’).

### LA PRÁCTICA REGULAR DE MINDFULNESS...

- Invita a una relación diferente con la experiencia: promueve el desarrollo de estrategias para acercarse a las situaciones difíciles y trabajarlas con aceptación y amabilidad, sin juicios ni expectativas, desde la confianza en nosotros mismos y la conciencia de que nada es para siempre, ni siquiera los momentos difíciles de incertidumbre.
- Nos nutre y nos aporta calma y equilibrio para responder de manera menos reactiva y más adecuada a las circunstancias.
- Nos permite tener una nueva actitud, más empática, que nos ayudará a disminuir los conflictos y crear relaciones más saludables.
- Nos enseña a detectar nuestro diálogo interno, cómo nos angustian los pensamientos hipotéticos sobre el futuro y las cavilaciones sobre el pasado, y vivirlos como lo que realmente son: pensamientos y no realidades.
- En definitiva, aprendemos a tomar las riendas de nuestra vida, en lugar de dejarnos arrastrar por los acontecimientos o las circunstancias.

## METODOLOGÍA DEL PROGRAMA Y CALENDARIO

De carácter experiencial y didáctico, el programa consta de:

- Sesión informativa y de orientación, gratuita. Obligatoria para quienes deseen realizar el programa. Martes 28 de marzo de 19:00 a 20:00 horas.
- 1 sesión semanal durante 8 semanas consecutivas: los martes, del 18 de abril al 6 de junio, de 18:30 a 21:00 h.
- 1 sesión intensiva de práctica guiada y en silencio: Sábado 20 de mayo, de 10.00 a 17.00h
- Tutorización continua durante todo el proceso.
- Materiales: contenido teórico, plan de entrenamiento diario y audios con prácticas guiadas.
- Precio: 350 euros.

**Lugar:** Sala Tenet. Centro Médico Teknon. C/ Vilana, 12. 08022 Barcelona.

### Información e inscripciones:

#### Fundación Quirónsalud

<http://www.fundacionquironsalud.org/es/educacion/agora-quironsalud/iii-programa-reduccion-estres-basado-mindfulness>

T. +34 93 290 62 68

[info@fundacionquironsalud.es](mailto:info@fundacionquironsalud.es)

### IMPARTEN

#### M<sup>a</sup> Jesús Creus

Psicóloga Clínica. Centro Médico Teknon. Coach certificada por la International Coach Federation (ICF). Formada como instructora de Mindfulness en REBAP Internacional con Fernando Torrijos y en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts con Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli y Florence Meleo-Meyer (MBSR in Mind-Body Medicine).

#### Elisabet Soler

Profesora de Mindfulness, formada en el Centre for Mindfulness Research and Practice de la Universidad de Bangor (Reino Unido) y en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts con Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli y Florence Meleo-Meyer (MBSR in Mind-Body Medicine). Imparte el programa MBSR bajo la supervisión del Mindfulness Network CIC (Reino Unido), a fin de garantizar los estándares de calidad del programa.