

**MBSR<sup>®</sup> ONLINE**



**Programa Oficial de Reducción del Estrés  
Basado en Mindfulness**

**Formas constructivas de percibir y responder ante la vida**



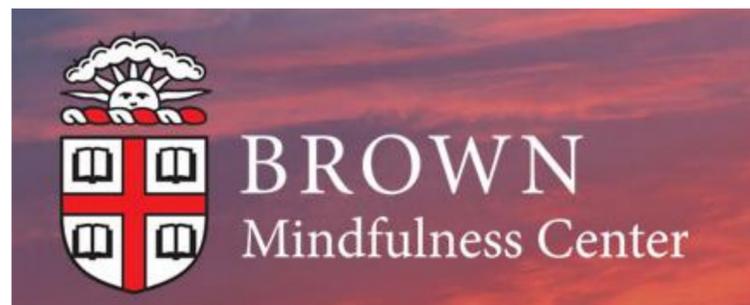
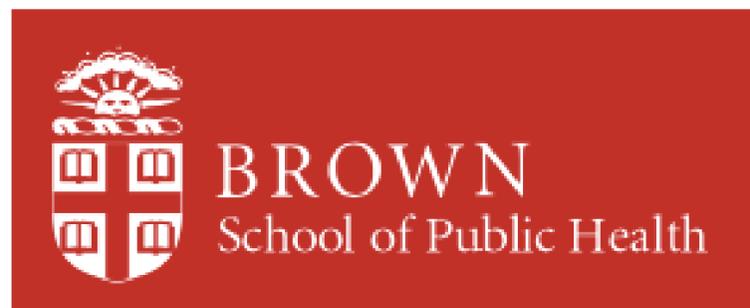
**Crecimiento Mindful**  
Creciendo en consciencia

Olga Esteban Boloqui



## Programas Oficiales de Mindfulness y Compasión

Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness - 40 años aportando Bienestar



# MBSR ©

Mindfulness Based Stress Reduction

– Reducción del Estrés Basada en Mindfulness –

Diseñado en la Facultad de Medicina de Masachusetts U. y Brown U. Creado por Jon Kabat Zinn MD, PHD

Modalidad Online o Presencial

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI en contextos educativos, sociales, sanitarios, empresas y organizaciones

# MBSR<sup>®</sup> ONLINE

8 sesiones - 8 semanas

Lunes de 18 a 20:30 CET Madrid on-line en DIRECTO

Sesión de orientación gratuita - 1 de marzo

Marzo días 8, 15, 22 y 29

Abril días 5, 12, 19 y 26

Día intensivo de práctica 17 de abril de 10 a 18 horas

Materiales, audios y libro del participante

30 horas de formación

Instructores: Olga Esteban Boloqui

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Vision General

- Al final de los años 70, Jon Kabat-Zinn diseñó un protocolo basado en mindfulness con el objetivo de mejorar la sintomatología de pacientes con dolor crónico. Derivadas de esas primeras intervenciones se hicieron estudios no aleatorizados mostrando que el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) fue eficaz para reducir los síntomas del dolor y la dependencia de analgésicos entre los pacientes con dolor crónico antes de la intervención (Kabat-Zinn, 1982). Más recientemente, varios estudios independientes bien controlados han reproducido y desarrollado este primer trabajo (Morone y col., 2016). Muchos otros han mostrado su eficiencia para el Autocuidado Emocional, así como cultivar Resiliencia frente al desgaste profesional (2005, 2009, 2011, 2014, 2018).
- Los programas basados en mindfulness (MBI) desarrollan, mediante un entrenamiento sistemático, una forma de atender abierta y voluntaria que se enfoca en el momento presente. Este proceso contrasta con gran parte de nuestra experiencia cotidiana donde nos encontramos inadvertidamente vagando de pensamiento en pensamiento (Killingsworth & Gilbert, 2010) corriendo en piloto automático (Bargh & Chartrand, 1999) o suprimiendo experiencias no deseadas (Kang, Gruber, & Gray, 2013). Además, estos estados de inatención, que predominan en nuestra experiencia cotidiana, no reportan bienestar.
- MBSR requiere un compromiso de práctica de 45 minutos/día. El cambio en la regulación del estrés —sólo— se produce si ésta se lleva a cabo de manera cotidiana. Gradualmente reconocerás los procesos internos que originan aflicción y malestar. En el MBSR encontrarás nuevas formas de relación con los estados mentales y un sólido incremento de la atención (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). Es también un paso para encontrarte contigo mismo de forma íntima y amable, identificar cuáles son tus necesidades y saber cómo cuidarte.
- MBSR se desarrolló en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness.

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI en contextos educativos, sociales, sanitarios, empresas y organizaciones

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Objetivos y Beneficios

A diferencia de otras técnicas de Autocuidado, las Prácticas de Mindfulness se pueden usar en el acto.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER EN ESTE PROGRAMA?

- Aprender a reconocer, gestionar y reducir los estados de estrés y ansiedad, frustración, etc.
- Aprender a reconocer, vivir y regular mejor nuestras emociones y estados mentales.
- Mejorar nuestra capacidad de atención y concentración y beneficiarse de ellas en el trabajo y la vida cotidiana.
- Disminuir nuestra reactividad emocional e incrementar nuestra capacidad utilizar estrategias para responder constructivamente y tomar nuevas perspectivas
- Aprender a llevar a nuestro día a día la práctica de Mindfulness, tanto formal como informal.
- Prevenir y Recuperarnos de estados de desgaste emocional, desgaste profesional y Cultivar Resiliencia mediadas por Mindfulness.
- Comenzar a Reconectar con nuestros Valores y Propósito Personal y Profesional.
- Poder Mejorar nuestra comunicación consciente, la gestión consciente del tiempo, etc.

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI en contextos educativos, sociales, sanitarios, empresas y organizaciones

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Estructura

- **8 clases online en vivo:** Encuentros semanales de 2,5 horas que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas.
- **Meditación:** Práctica diaria de 40-45 minutos al día que varía semana a semana (4 practicas distintas). Exploración Corporal para aumentar la interocepción y propiocepcion, Meditacion Sentad@, Movimientos Conscientes de pie y Movimientos Conscientes Suelo.
- **Ejercicios relacionales** de acuerdo al tema de cada clase. Cada uno es a la vez un medio para entrenar la presencia, empatía, escucha profunda, el habla consciente auténtica, el reconocimiento de vulnerabilidades y como apoyarse en ellas para nutrir lo que necesitamos de forma constructiva, autoregularnos y atravesar la dificultad (o transformarla cuando sea posible) con recursos.
- **Prácticas informales:** Propuestas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.
- **Incluye** cuaderno participante y materiales complementarios (PDF, Video ...).
- **Numero total de horas:** 30 horas (primera y ultima sesión de 3 hrs, Día de practica Intensiva 8 hrs).

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### El Programa de Sesiones: descripción y contenidos.

- Sesión 1.** Qué es Mindfulness o Atención y Conciencia Plena.
- Sesión 2.** La percepción de la realidad.
- Sesión 3.** El poder de las emociones - La Regulación Emocional.
- Sesión 4.** La reacción al estrés.
- Sesión 5.** Respuestas Creativas al estrés. Cultivando Resiliencia. Respuestas Mediadas por Mindfulness
- Sesión 6.** Comunicación Consciente con Mindfulness: di lo que quieres decir.
- Sesión 7.** Gestionar conscientemente el tiempo, nuestras elecciones
- Sesión 8.** Integrando Mindfulness en la vida cotidiana

## Estructura

Cada Programa contiene 8 sesiones de 2,5 horas que se realizan Online en DIRECTO via Zoom o presencial con practicas personales y/o relacionales, Dinámicas de Grupo, Indagación Personal y Grupal, etc.

## Duración, Número de Horas de Formación, Prácticas en Audios y PDF y Materiales

El programa tiene una duración de 8 sesiones de 2,5 horas distribuidas en 8 semanas a excepción de primera y ultima sesión de 3 horas. Además hay un día de practica intensiva de 8 horas. En total 30 horas de formación.

El Programa completo del MBSR© contiene 4 Audios y Pdf's para prácticas diarias (progresivos para cada semana) de 45 minutos cada uno.

## Evaluación y Trabajo Final

No procede

## Titulación

Se entregará Diploma / Certificado de Realización que en ningún caso habilita para la enseñanza del mismo.

## Precio por Alumno

Precio por persona: 395€ Precio por COVID 19 (-28% dto): **285 €**

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI en contextos educativos, sociales, sanitarios, empresas y organizaciones

## DOCENTE



Olga Esteban Boloqui

- Instructor Certificado de Mindfulness y Compasión.
- Instructor de MBSR<sup>®</sup> – Programa oficial de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness por la Universidad de Brown creado por Jon Kabat Zinn.
- Instructor de STMA<sup>©</sup> – Ser Tu Mejor Amigo, programa de Auto-compasión y mindfulness para adolescentes por el Mindful Self Compassion Center
- Instructor de Crecer Respirando<sup>©</sup> – Programa de mindfulness y compasión para niños 5-14 años por Sukha Mindfulness y Nirakara
- Trabaja desde hace 3 años impartiendo Formaciones, Programas e Intervenciones Especializadas en Contextos Educativos, Familiares y Organizaciones en España y entornos multi-nacionales en varios idiomas.



Crecimiento Mindful

Creciendo en consciencia

[info@crecimientomindful.com](mailto:info@crecimientomindful.com)

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI en contextos educativos, sociales, sanitarios, empresas y organizaciones

Programa  
MBSR © ONLINE

CONTACTO INSCRIPCIONES:



Olga Esteban Boloqui

Tel: +34 648 013 680

[info@crecimientomindful.com](mailto:info@crecimientomindful.com)

[www.crecimientomindful.com](http://www.crecimientomindful.com)