



Programa MBSR

de la Universidad de Massachusetts

Aprende a reducir el estrés y la ansiedad

El Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) es un método efectivo y ampliamente investigado para **reducir el malestar** psicológico y físico, que enseña a fortalecer la resiliencia, el equilibrio y la tranquilidad mental.

Aprender a practicar mindfulness, atención plena, aporta una manera de relacionarte con lo que está ocurriendo en tu vida que **te permite responder** al estrés, la ansiedad, el dolor y también a las dificultades y demandas de la vida diaria.

MBSR, es el programa de mindfulness más estudiado internacionalmente, y puede suponer un **cambio profundo y positivo en tu vida.**

Beneficios:

- Mayor habilidad para gestionar la ansiedad y la depresión.
- Mejora de los síntomas de agotamiento y cansancio vital.
- Reconocer los cambios de estado de ánimo para poder responder mejor.
- Descubrir una manera diferente de percibir pensamientos y emociones no deseadas para aliviar el sufrimiento.
- Mayor bienestar y plenitud vital.

Fechas del curso (9 miércoles):

Septiembre: 22 (presentación), 29

Octubre: 6, 13, 20, 27

Noviembre: 3, 10, 17

Día de práctica: domingo 7 de noviembre de 10 a 17,30

Horario: 18,30 a 21,00 todos los miércoles (dos horas y media),

excepto día 29 de septiembre y 17 de noviembre que será de 18,30 a 21,30 (tres horas).

Precio: 295€

Lugar: Online en vivo y en directo (via zoom). Las sesiones no se grabarán y se pide la presencia en vivo de todos los participantes para que la experiencia sea igual de viva que en presencial.

Profesoras:



Carola García:

Profesora y formadora de profesores, certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y profesora senior colaboradora del Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Profesora en el Master en Mindfulness organizado por Mindful Management para el Institut Gestalt y en el Experto en Mindfulness para la Intervención Clínica y Social del Colegio de Psicólogos de Madrid.



Beatriz Rodríguez-Vega:

Profesora certificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y profesora senior colaboradora del Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Profesora certificada de Mindfulness Interpersonal, así como programas de Mindfulness integrados en la salud. Psiquiatra en el Hospital Universitario la Paz, Profesora asociada de Psiquiatría de la UAM de Madrid y directora del Máster de Psicoterapia de la Universidad de Alcalá de Henares en Madrid.