



**MBSR: Reducción de estrés  
basado en Mindfulness.  
Modelo del Mindfulness Center  
de la Universidad de Brown.**

**DEL 6 DE OCTUBRE AL 24 DE NOVIEMBRE DE 2022**

Programa oficial para reducir el estrés creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts en 1979. Desde entonces, se ha convertido en un referente en Psicología, concretamente de las Terapias de 3ª Generación.

Avalado por numerosos estudios científicos, es actualmente una de las vías más reconocidas y efectivas para recuperar la serenidad mental, generar resiliencia (reducir el estrés) y mejorar la salud, la capacidad atencional y las relaciones interpersonales.

Este programa fomenta la experiencia, la auto-reflexión y facilita procesos de cambio, enfatizando en la capacidad de parar y ver antes de actuar, aprendiendo a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos internos y externos. Nos provee de las mejores estrategias prácticas para afrontar de manera eficaz el estrés, la ansiedad o los desafíos de la vida en entornos personales y profesionales. La duración es de 8 semanas y la metodología es predominantemente experiencial y práctica. El aprendizaje es activo.



### **Dirigido a:**

Personas que quieran iniciarse en la práctica de Mindfulness y desarrollar una vida consciente en sus entornos.

En general, la práctica de la atención plena es un extraordinario recurso que puede ser de utilidad a cualquier persona en el ámbito profesional y personal. Por ello, está indicado a toda persona que quiera iniciar un proceso que le ayude a gestionar el estrés, la depresión, la ansiedad o el dolor. También para aquellas personas que deseen iniciar un proceso de autoconocimiento a través de la observación consciente para mejorar su toma de decisiones y respuesta al entorno. No se requiere experiencia previa.



## Más de 30 años de investigación y publicaciones sobre los beneficios de la práctica del Mindfulness muestran que la mayoría de las personas que completan el programa reportan los siguientes beneficios:

1. Aprender a gestionar el estrés de forma efectiva. El Mindfulness aporta calma y serenidad interior, y disminuye nuestra “reactividad” frente al estrés y el sufrimiento, lo que mejora la salud física y emocional. Además, reduce la presión arterial y los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y otras hormonas y sustancias inflamatorias.

2. Actualmente el programa de MBSR cuenta con evidencia en el tratamiento y prevención de enfermedades como la Hipertensión arterial, el infarto, la obesidad, la diabetes, el dolor crónico, el cáncer y otros, (en su aplicación como complemento al tratamiento médico).

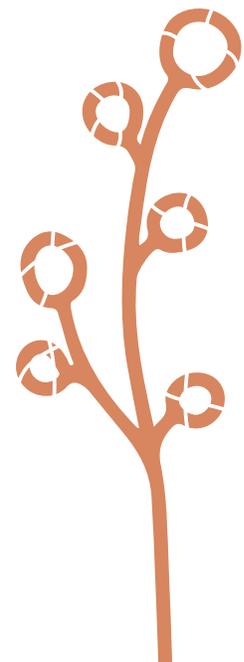
3. Disminución en la severidad del dolor físico (en personas con dolor crónico) y mayor capacidad de adaptación a este.

4. Potenciar habilidades emocionales: autoconciencia, gestión emocional, empatía.

5. El MBSR cada vez es más utilizado como complemento en el tratamiento y la prevención de la depresión, la ansiedad, el insomnio, las adicciones, el trastorno por déficit de atención (con o sin hiperactividad) y otros.

6. Desarrollar y mejorar habilidades cognitivas: atención, concentración, claridad mental, foco, gestión de la incertidumbre y el cambio. Varios estudios demuestran que el Mindfulness ayuda a reducir las distracciones y centrar la atención en una sola tarea. Algo que verás reflejado en tu trabajo (y en tu equipo de trabajo) y en todos tus quehaceres diarios. Adicionalmente la práctica de la atención plena cultiva la creatividad y originalidad.

7. Aprender a disfrutar del momento presente y ser conscientes de nuestras emociones y pensamientos alivia en los procesos de duelo y ayuda a resolver los rencores y conflictos no resueltos.



## Temario:

### 1. Practicando conciencia plena

Se presenta el concepto de atención plena en los pensamientos, emociones y sensaciones físicas, incidiendo en la importancia de parar y ver antes de actuar.

### 2. Percepción de la realidad

Se explica cómo nuestra percepción nos influye a la hora de interpretar la vida. El estrés es la percepción de una amenaza. Reconocer qué es lo que pones de tu parte para tener una determinada visión de lo que sucede, te ayudará a tener una mayor flexibilidad mental y a tomar mejores decisiones.

Es clave ver cómo tus pensamientos y percepciones pueden condicionar tu calidad de vida.

### 3. El poder de las emociones

Aprenderemos a reconocer las emociones básicas para poder gestionarlas y regularlas. Sabremos cómo poder manejar nuestro estado emocional para mantener un equilibrio físico, mental y emocional.

### 4. ¿Qué es la reacción del estrés?

Trataremos las bases para entender el estrés y las características de las respuestas desde un modelo biopsicosocial. Entenderemos cuáles son los efectos del estrés en el organismo y cómo combatirlo.

### 5. ¿Responder o reaccionar al estrés?

Se explica cómo gestionar los diferentes tipos de estresores, de reacciones y las estrategias para poder afrontarlos.

### 6. Comunicación consciente

Se analiza la importancia de la escucha empática y la comunicación asertiva consciente tanto en el diálogo interno como en la comunicación interpersonal. Veremos recursos para aplicar en las comunicaciones difíciles.

### 7. Cuidarse y gestión del tiempo

Se presentan las bases de la gestión del tiempo y de la alimentación consciente, desde la óptica de la atención plena y el autocuidado, orientadas a personas con estrés. Un día para reflexionar sobre el rumbo de nuestra vida.

### 8. Integración en el día a día

Integraremos todo lo experimentado hasta el momento, trabajando el compromiso para que sigas incorporando la práctica del Mindfulness en el día a día y seguir mejorando tu calidad de vida.

**El programa incluye: meditaciones guiadas y grabadas....**





## Imparte: Ilana Saadia Gitlin

Licenciatura en Ciencias de la Comunicación.  
Diplomado de formación profesional en Mindfulness.  
Diplomado de Mindfulness en la educación.  
Diplomado de Mindfulness para empresas.  
Certificación en Fundamentos de MBSR.  
Teachers Advanced Intensive (TAI) de MBSR.  
Diplomado de Bienestar y Psicología Positiva.  
Diplomado de Mindfulness y Fortalezas.  
Coach en Psicología Positiva.  
RYT 200 +300 horas de formación en yoga.



**Modalidad:** presencial



**Horario:** jueves de 18:00 a 20:00 horas



**Lugar:** instalaciones de la UH

### Inversión

\$6,246.25 MXN (305 USD aprox.)

**Inscríbete ahora con descuento del 20%**

**Inversión con beneficio:**

**2 pagos de \$2,498.5 MXN** (equivalente a 2 pagos de 122 USD aprox.)

*Al momento de la inscripción, el costo en USD se actualizará, según el tipo de cambio del día. Aplican restricciones. Precios sujetos a cambios sin previo aviso.*

# UH

**¡TODOS SON BIENVENIDOS!**

T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217

informacion@uhebraica.edu.mx

Mary Fernanda García: 55 38 79 92 86

Jaquelin Amaro: 55 21 44 69 33

uhebraica.edu.mx

