

Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)

en el Colegio de Médicos de Burgos



¿Te gustaría iniciarte en la práctica de mindfulness o retomar tu práctica?

Con gran ilusión y convencimiento desde mi experiencia te presento el programa de mindfulness con mayor evidencia científica, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), es un programa precioso que facilita la transformación personal y profesional, aprendiendo a vivir la vida con una nueva mirada con mayor calma y bienestar.

MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction-

El programa MBSR es un entrenamiento de 8 semanas para mejorar la eficacia y reducir el estrés mediante el Mindfulness o la atención plena. Fomenta la experiencia, la autorreflexión, facilitando procesos de cambio. Enfatizando la capacidad para parar y ver antes de actuar, aprendiendo a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos.



El programa MBSR es un protocolo de entrenamiento creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts que cuenta con un amplio reconocimiento y aval científico.

Es un programa que fomenta el aprendizaje activo de cada uno de los participantes para que desarrollen sus habilidades y recursos internos, por tanto, es un programa psicoeducativo, no terapia grupal.

Objetivos del programa MBSR

Objetivo 1

Desarrollar la conciencia del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la efectividad personal.

Objetivo 2

Identificar las percepciones de la realidad para poder ser más proactivos en vez de reactivos.

Objetivo 3

Aprender a relajar el cuerpo, desconectado de una jornada, usando los estiramientos y el movimiento leve consciente para aliviar la tensión muscular.

Objetivo 4

Reconocer el poder de las emociones y mejorar la inteligencia emocional, practicando la regulación emocional.

Objetivo 5

Reconocer los síntomas del estrés y mecanismos de resiliencia, para poder manejarse mejor en situaciones complejas.

Objetivo 6

Cultivar estrategias de comunicación en la actividad profesional y personal.

Objetivo 7

Mejorar la organización y la gestión del tiempo asignando prioridades de forma consciente.

Objetivo 8

Desarrollar una actitud hacia uno mismo y los demás de amabilidad, empatía y compasión.

Beneficios del programa MBSR

Los beneficios generales que la ciencia ha demostrado que existen al participar en un programa MBSR son los siguientes:

- **Beneficio 1:** Fortalece el sistema inmune.
- **Beneficio 2:** Mejora el sueño.
- **Beneficio 3:** Mente más calmada e incremento de bienestar emocional.
- **Beneficio 4:** Mejora de la memoria de trabajo.
- **Beneficio 5:** Incremento de la flexibilidad cognitiva, creatividad y proactividad.
- **Beneficio 6:** Incremento de la concentración y atención.
- **Beneficio 7:** Menos reactividad emocional ante situaciones complejas.
- **Beneficio 8:** Mayor conciencia corporal.
- **Beneficio 9:** Mejora de la regulación emocional.
- **Beneficio 10:** Mejora en las relaciones interpersonales, así como incrementa niveles de amabilidad y compasión.



Beneficios para las personas, los equipos y la organización



Beneficio 1

Menor absentismo laboral y reducción de accidentes de trabajo, al mejorar las condiciones físicas.



Beneficio 2

Mejora del clima laboral al favorecer la comunicación, tanto interna como externa, facilitando la colaboración entre departamentos y reduciendo los conflictos internos.



Beneficio 3

Toma de decisiones más conscientes al fortalecer las funciones ejecutivas del cerebro.



Beneficio 4

Reducción de los errores en la ejecución de las tareas diarias.



Beneficio 5

Mejora del rendimiento y productividad del trabajador.



Beneficio 6

Mayor compromiso e identificación con los valores de la empresa.

Evidencias Científicas: <https://www.esmindfulness.com/evidencias-cientificas/>

Metodología y duración del Programa MBSR

El total del programa MBSR consta de **28 horas** distribuidas de la siguiente manera:

CHARLA DE PRESENTACIÓN el 13 de ENERO 17:30

Sesiones semanales

Una sesión semanal de 2,5 hora durante 8 semanas (20 h).

Los martes de 17:30-20:00 del 20 enero al 10 marzo

Día intensivo

Un día de práctica intensiva que se realizará en fin de semana (8h). **Sábado 7 marzo de 10:00-18:00**

Todas las sesiones contendrán los siguientes elementos:

- Prácticas meditativas formales.
- Exposición teórica (ver apartado de contenidos teóricos).
- Espacio de diálogo para intercambiar opiniones y experiencias.

Además, los participantes deberán comprometerse a realizar una serie de tareas en casa con la finalidad de implementar el nuevo aprendizaje.

Contenidos del programa MBSR

Sesión 1

Qué es el Mindfulness o atención plena

Presentar los conceptos claves de Mindfulness y reconocer la relación existente entre los pensamientos, emociones y sensaciones. Así como clarificar las consecuencias de vivir en piloto automático.

Sesión 2

Cómo percibimos la realidad y a nosotros mismos

Tomar conciencia de la subjetividad de la realidad y experimentar cómo la percepción nos condiciona. Así como notar el efecto de suspender el juicio y ver la realidad desde otro punto de vista.

Sesión 3

El mundo de las emociones

Conocer las emociones básicas y universales del ser humano y las conductas derivadas de ellas. Así como reconocer la relación existente entre el estrés y las emociones. Aprender a regular las emociones con Mindfulness.

Sesión 4

La reacción al estrés

Conocer la respuesta fisiológica y psicológica del estrés, así como tomar conciencia de las emociones y sensaciones físicas que surgen en el cuerpo cuando se experimentan momentos desagradables.

Contenidos del programa MBSR

Sesión 5

La respuesta al estrés

Tomar conciencia de las fuentes de estrés cotidiano, así como identificar las distintas estrategias de afrontamiento para resolverlo, e identificar actitudes más saludables como respuesta al estrés.

Sesión 6

La comunicación consciente

Tomar conciencia del valor de la escucha activa y empática en la comunicación diaria. Explorar el efecto que produce la escucha en silencio, sin querer controlar, opinar e intervenir en la conversación.

Sesión 7

El autocuidado y la gestión del tiempo

Identificar los factores cotidianos que afectan a la organización diaria, relacionados con el nivel de estrés y descubrir cómo Mindfulness puede ayudar a ajustar mejor las prioridades profesionales y personales.

Sesión 8

Integrando el Mindfulness en la vida cotidiana

Tomar conciencia de los hábitos saludables que fomenten una vida más equilibrada y plena. Así como compartir el aprendizaje desplegado y desarrollar un plan personal para continuar en la vida diaria.

Calendario 2026

Charla de Presentación: 13 Enero 17:30

Sesiones: 8 Sesiones los martes 17:30-20:00 del 20
Enero al 10 Marzo

Día de Práctica Intensiva: Sábado 7 marzo 10:00-18:00

Cada participante debe disponer del libro "Bendito Estrés" del
Dr. Andrés Martín Asuero.

Contacto

Teresa Peña Pérez

Instructora de Mindfulness MBSR
Profesora Universidad de Burgos

teresapp@ubu.es

669 33 00 45

www.teresapeña.es

