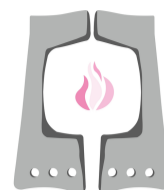


# PROGRAMA MBSR

zentro de bienestar  
integral

Reducción del Estrés basado en Mindfulness  
- 8 semanas

Conducido por Jorge Arizcun, Coach y Graduado en MBSR



**AMUMA**

Asociación de Cáncer de Mama y Ginecológico  
de Castilla - La Mancha

## PRESENTACIÓN

Este programa MBSR (reducción del estrés mediante Mindfulness) consta de una parte teórica, pero se trata de un programa eminentemente práctico.

Mindfulness no es un estado, es una acción consciente que requiere entrenamiento y eso es lo que vamos a hacer, focalizarnos en la práctica diaria, comprendiendo qué es lo que ocurre en nuestra mente y cuerpo.

Las 8 sesiones serán de 1,5 horas y se realizarán en la sede de Amuma en Ciudad Real.

Esperamos que te sientas a gusto y disfrutes del viaje hacia tu ahora.

## GRUPOS Y HORARIOS

Grupo 1: jueves de 19:00 a 20:30h

Asignación de plazas por orden de inscripción, hasta completar nº máximo de asistentes (8 personas)

Necesario correo electrónico para envío de información y materiales del programa.

## BREVE INTRODUCCIÓN

El programa MBSR (Mindfulness . Based Stress Reduction, Reducción del Estrés basada en Mindfulness) aporta un entrenamiento para el aprendizaje desde la observación consciente y la experiencia para gestionar el malestar generado por el estrés.

Este entrenamiento supone una invitación a la persona a "hacerse cargo" de su proceso de recuperación del equilibrio alterado por estrés, enfermedad, dolor o pérdida.

Aunque no es necesario tener estrés o estar enfermo o enferma para practicar Mindfulness ni para realizar un programa, este está indicado para todas las personas que quieren obtener una mayor satisfacción de su experiencia vital.

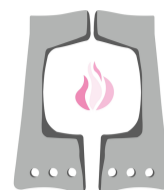
Todos y todas en el momento actual y en mayor o menor medida, estamos sometidos al estrés provocado por las distintas crisis que vivimos en la actualidad, así que a todas las personas nos viene bien la práctica, tanto en el aula como en casa.

# PROGRAMA MBSR

zentro de bienestar  
integral

Reducción del Estrés basado en Mindfulness  
- 8 semanas

Conducido por Jorge Arizcun, Coach y Graduado en MBSR



**AMUMA**

Asociación de Cáncer de Mama y Ginecológico  
de Castilla - La Mancha

## 1 LA ATENCIÓN PLENA

Presentación del Programa - Qué es la Atención o Conciencia Plena - Observación sensorial - Triángulo de la Atención - Piloto Automático vs Presencia - Costes del Piloto automático - Beneficios de la conciencia plena - La Práctica - Enfoques de la Práctica - Body Scan

## 2 PERCEPCIÓN Y RESPUESTA CREATIVA

Percepción y condicionamiento en la generación del estrés - Autoresponsabilidad generación de cambios positivos - Pensamientos e ilusión de amenaza - Funcionamiento de la mente - Parar y ver - Estructura biológica de la libertad - Condicionantes de la percepción - Capacidad de preguntarnos - Entorno y expectativas - Marcos, creencias y modelos mentales - Etiquetas de juicio - Círculo reactivo - Atención a la respiración

## 3 LAS EMOCIONES

Qué son las emociones - Mecanismo de aprendizaje - Función de las emociones - Inteligencia emocional - Reconocer las emociones - Regulación emocional 5 pasos - Sentir sin reaccionar - Secuestro emocional - "Ducha emocional" - Sentir y soltar - Ejercicio "las 4 emociones básicas" - Darse cuenta - Meditación sentad@s

## 4 LA REACCIÓN AL ESTRÉS

Qué es el estrés - Tipos de estrés - Características de la reacción al estrés - Memoria narrativa - Estrés post traumático - Estrategias de afrontamiento - Mecanismos del estrés - Fisiología del estrés - Conciencia plena y estrés - Recuperación del equilibrio - Consecuencias negativas del estrés - Meditación con historia - Movimiento consciente

## 5 RECUPERAR EL EQUILIBRIO

Reflexión sobre el compromiso con la práctica - Soltar expectativas - Actitud ante los problemas - Círculo de control de Covey - Identificación de estresores - Proactividad y reactividad - estrategias de afrontamiento - Desacoplar automatismos - Respuesta en base a objetivos - Estrategias adaptativas, no adaptativas, emocionales y de tarea - Recuperación del equilibrio - Tendencia de respuesta - Ejercicios de "darse cuenta" - Alimentación consciente - Meditación guiada de foco abierto

## 6 LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Escucha y comunicación consciente - Estilos de comunicación - Comportamientos verbales, no verbales, efectos en los demás y en nosotros mismos - Aplicación de las bases del Mindfulness al acto de comunicar - Escucha activa - Asertividad - Emociones derivadas de las comunicaciones difíciles - Comunicación estresante - Respeto y reconocimiento - Reducción del conflicto - Diálogo - Práctica de Caminar consciente

## 7 GESTIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO

Presión temporal y estrés - Organización consciente del tiempo - Percepción del tiempo - Importante vs urgente - Priorizar - Prisa y estrés - Procrastinación - Cuando lo importante se hace urgente - Gestión consciente del tiempo - Conciencia plena en objetivos vitales - Obstáculos al establecer prioridades - Interferencias emocionales - Interrupciones - Imprevistos - Ladrones de tiempo - El triángulo de la conciliación - Claves para la gestión del tiempo - Meditación Metta de bondad amorosa

## 8 FIN DE PROGRAMA - LA VIDA COTIDIANA

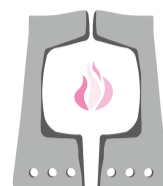
Integración del contenido del programa en la vida - Conciencia plena en la vida cotidiana - Incorporación de la práctica de la meditación en la vida cotidiana - Plan de trabajo - Cambios a realizar en tu vida - Grupos de meditación - Recomendación práctica de yoga - Ideas para practicar conciencia plena - Lecturas recomendadas - Perlas de sabiduría

# PROGRAMA MBSR

zentro de bienestar  
integral

Reducción del Estrés basado en Mindfulness  
- 8 semanas

Conducido por Jorge Arizcun, Coach y Graduado en MBSR



**AMUMA**

Asociación de Cáncer de Mama y Ginecológico  
de Castilla - La Mancha



## CALENDARIO

Esta edición del programa MBSR en AMUMA  
de 8 semanas, comienza el 4 de abril de 2024

### *Grupo 1 (jueves)*

Abril:

Días 4, 11, 18 y 25

Mayo:

Días 2, 9, 16 y 23

