

## IV EDICIÓN DEL PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MSR)

### INTRODUCCIÓN

---

Este programa constituye el primer paso formativo, de acuerdo a la universidad de Massachusetts, para todos los profesionales que quieran implementar estas prácticas.

Programa según el protocolo del centro médico de la universidad de Massachusetts. (Este programa forma parte de la formación integral en mindfulness en combinación con los dos talleres teórico prácticos, de iniciación y avanzado)

---

### CONTENIDOS

El carácter interactivo de la formación hace necesario intercalar ejercicios prácticos y de discusión con la exposición de los contenidos teóricos, su correcta progresión resulta fundamental para adecuarlos al ritmo de trabajo óptimo del grupo.

Los contenidos teóricos comprenden los siguientes puntos: Presentación del curso, objetivos y agenda; Perspectiva histórica y encuadre en el contexto actual; Elementos esenciales, principios y bases del Mindfulness incluyendo la reflexión sobre conceptos como: Atención, Concentración, Consciencia, La respiración y el dialogo mente-cuerpo, desactivando lo automático, Regulación emocional; Aceptación como modelo de cambio, Revisión y análisis de los diferentes conceptos, modelos y perspectivas sobre el estrés, integrando los diferentes enfoques de autores como: Antonovsky, Kobasa, Lazarus y Folkman etc; Distinciones como: Reacción vs respuesta, dolor vs sufrimiento, Neurobiología del Mindfulness, Instrumentos de Medida, Toma de decisiones y Creatividad, Promoción de la salud y del bienestar personal, Resumen y conclusiones.

El formato del programa combina ejercicios para cultivar la:

Práctica formal: ejercicios prácticos de cierta duración y muy estructurados.  
 Práctica informal: ejercicios con menor estructura que tienen como objetivo trasladar la práctica a las actividades cotidianas de nuestro día a día.

Práctica intensiva: donde se profundiza de manera continua durante varias horas seguidas.

Los ejercicios prácticos que se alternan con los contenidos teóricos son: Body-scan; Meditación guiada; Focalización en la respiración; Meditación libre; Técnicas de yoga; Ejercicios de exploración sensorial, Ejercicios de observación; Diálogos exploratorios y puestas en común sobre los ejercicios realizados; Meditación y alimentación; Meditación caminando; Ejercicios para la vida cotidiana, etc...

### PROFESORADO

---

D. Guillermo Myro Domínguez. Psicólogo clínico colegiado M-26038. Instructor acreditado de Programas de Reducción de Estrés (MSR) por el centro médico de la Universidad de Massachusetts. Fellowship en la universidad de Harvard y miembro del laboratorio de la Dra. Ellen Langer. Desde 2012 imparte programas oficiales de Mindfulness en distintas entidades. Combina su labor docente con la práctica clínica donde también integra la práctica de Mindfulness. Dirige el proyecto Experiencing Mindfulness desde 2011 [www.ismindfulness.com](http://www.ismindfulness.com)

### FECHAS Y HORAS: 27 HORAS

6, 13, 20, 27 de octubre, 3, 5, 10, 17 y 24 de noviembre, jueves de 10.30 a 13.00 h. y sábado de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 19.00 h.

### PRECIOS

Colegiados desempleados y colegiados jubilados, pertenecientes al Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: 190 €.

Psicólogos colegiados: 210 €

Psicólogos no colegiados: 280 €

### LUGAR

---

Área de Formación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.  
Cuesta de San Vicente, 4, 5ª planta.  
28008 Madrid