



MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Reducción del Estrés Basado en Mindfulness

De 01 de octubre a 26 de diciembre de 2026

Modalidad ONLINE EN TIEMPO REAL

Qué es y para qué MBSR



Todos afrontamos, en nuestro día a día, **pequeñas y grandes crisis** que nos afectan tanto en lo **profesional como en lo personal**. En la actualidad, más que nunca necesitamos **nuevas maneras de manejar la ansiedad, el estrés y el malestar de nuestras vidas**.

En muchas ocasiones nos sentimos sobrepasados por las demandas externas e internas y por la **incertidumbre y constantes cambios** de este mundo VUCA en que vivimos.

El programa MBSR (Mindfulness based stress reduction) fue creado por Jon Kabat-Zinn en los años 70 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y está considerado la **intervención psicoeducativa** por excelencia para **desarrollar la atención plena y reducir el estrés y el malestar en nuestras vidas**.

Desde entonces se ha convertido en el programa de Mindfulness con más prestigio internacional y un referente en el campo de la psicología y el tratamiento de estados emocionales como el estrés y la ansiedad. Cuenta con numerosos **estudios científicos** que han demostrado sus enormes **beneficios para nuestra salud mental, emocional y física**.

MBSR nos ayuda a darnos cuenta de nuestra propia reactividad emocional y a **desarrollar nuestra fortaleza y capacidad para responder más conscientemente** ante las circunstancias de la vida, parando y observando antes de actuar.

Mindfulness y MBSR

- Aunque la palabra Mindfulness es relativamente nueva, se trata de una práctica asentada en la tradición meditativa, con más de 2500 años de antigüedad, cuyo propósito principal es **acabar con el sufrimiento mediante la comprensión de nuestra propia mente**.
- En palabras de Jon Kabat-Zinn se trata de desarrollar nuestra capacidad de prestar atención de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Un tipo de atención que nos permite adquirir una **mayor conciencia, claridad y aceptación** de la realidad del momento presente tal y como está sucediendo.
- Es una técnica de **entrenamiento mental** que nos capacita para vivir cada momento como una oportunidad de aprender sobre nuestros propios condicionamientos y automatismos, abriéndonos a la **posibilidad de elegir respuestas más sanas y conscientes** ante los desafíos de la vida.
- **MBSR** nos ayuda a mejorar nuestro **autoconocimiento, autogestión, autocuidado, comprensión y compasión**, y nos invita **desarrollar habilidades emocionales** imprescindibles como la **resiliencia** y la **automotivación**. Nos abre un nuevo camino a la **gestión de emociones desagradables** como el miedo, la frustración, el estrés y la ansiedad. Además de ofrecernos la posibilidad de **disfrutar más plenamente** de nuestra vida y nuestro trabajo.



Objetivos del Programa

PRÁCTICO, TRANS-FORMADOR Y A TU MEDIDA

- Entender el **funcionamiento y mecanismos de la atención** y su relación con los procesos cognitivos y emocionales.
- Entender los **mecanismos biológicos y psicológicos del estrés y del malestar psicológico** mediante modelos sencillos y prácticas fácilmente aplicables.
- Ampliar la **consciencia del cuerpo y la mente**.
- Incrementar la capacidad de **atención y concentración**.
- Darse cuenta de su propia **reactividad emocional** y descubrir **modos de reducirla** mediante la practica formal e informal de la atención plena.
- Desarrollar, a través de las **prácticas formales**, la capacidad de **afrentar los eventos desagradables de la vida** mediante el desarrollo de la propia resiliencia y el coraje para estar con lo que no es fácil.
- Fomentar la capacidad de **disfrutar de cada momento** que la vida nos regala.
- Mejorar la capacidad de **vivir en el presente** disminuyendo la tendencia natural a proyectarse al futuro y revivir el pasado.
- Entrenar la capacidad de **relacionarse con uno mismo** desde la **aceptación y la amabilidad** en lugar de hacerlo desde la exigencia y la crítica.
- Llevar la **atención plena a nuestra cotidianeidad** a través la práctica informal.



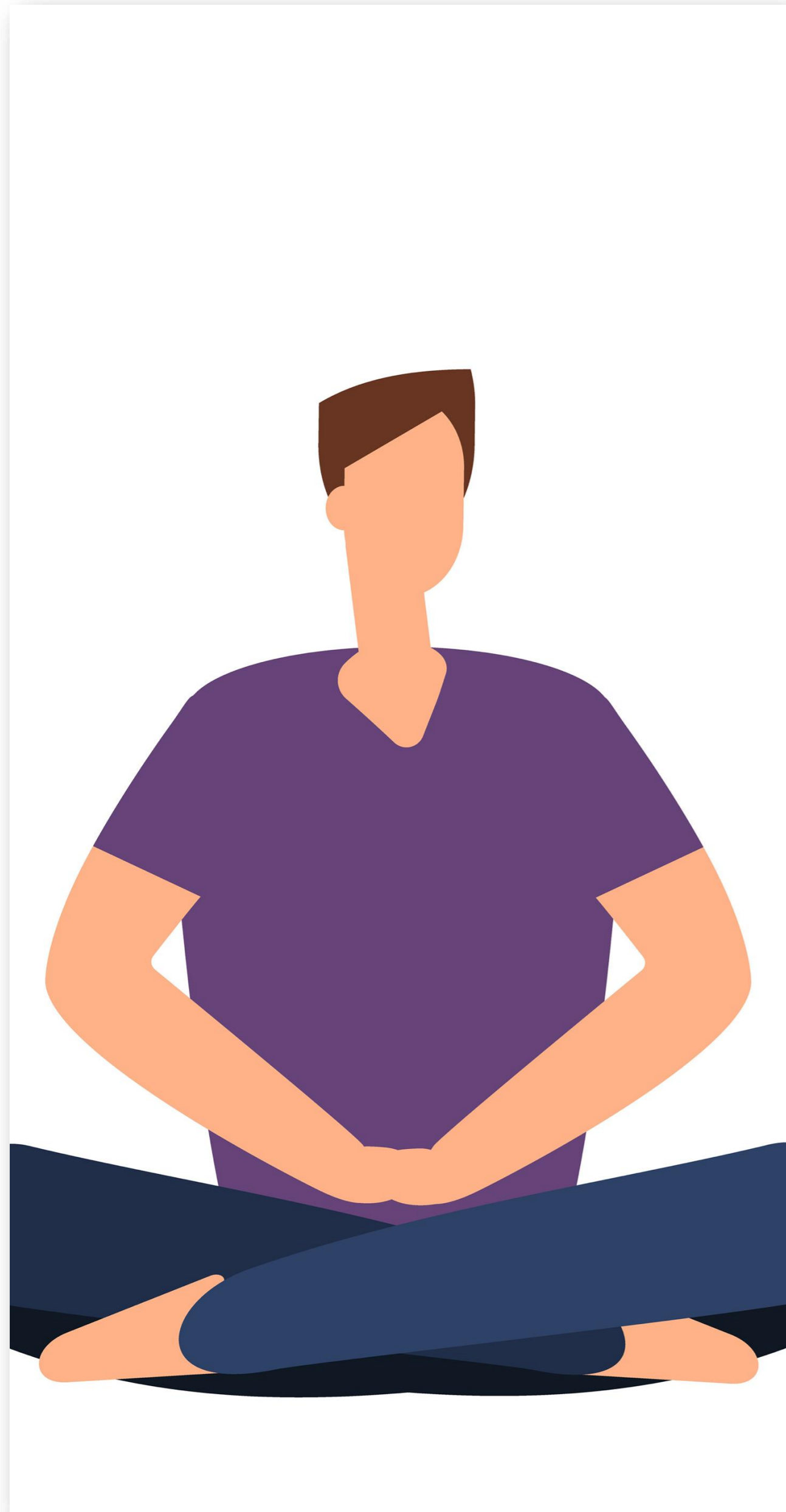
La Estructura del Programa

El programa consta de **32 horas de tele clases en tiempo real** organizadas en **10 sesiones** estructuradas del siguiente modo:

- ❖ 1 sesión de orientación (3 horas).
- ❖ 8 sesiones de trabajo (las sesiones uno y ocho de 3 horas, el resto de 2,5 horas).
- ❖ 1 día intensivo de práctica (8 horas).

Además, dispondrás de:

- ❖ Una **guía exclusiva** de iniciación a la práctica del Mindfulness.
- ❖ Los **audios de las prácticas** que realizaremos juntos para realizarlos en tu día a día.
- ❖ Un **cuaderno de bitácora** para realizar tu viaje de interiorización recogiendo tus reflexiones y aprendizajes semana a semana.
- ❖ Acceso a nuestro **campus online** donde dispondrás de:
 - **Contenidos y lecturas complementarias** para profundizar en tu práctica semana a semana.
 - Un **foro de acompañamiento** donde la profesora y los alumnos comparten aprendizajes, preguntas, dudas, dificultades y progresos entre sesiones.



Contenidos del Programa

Sesión de Orientación:

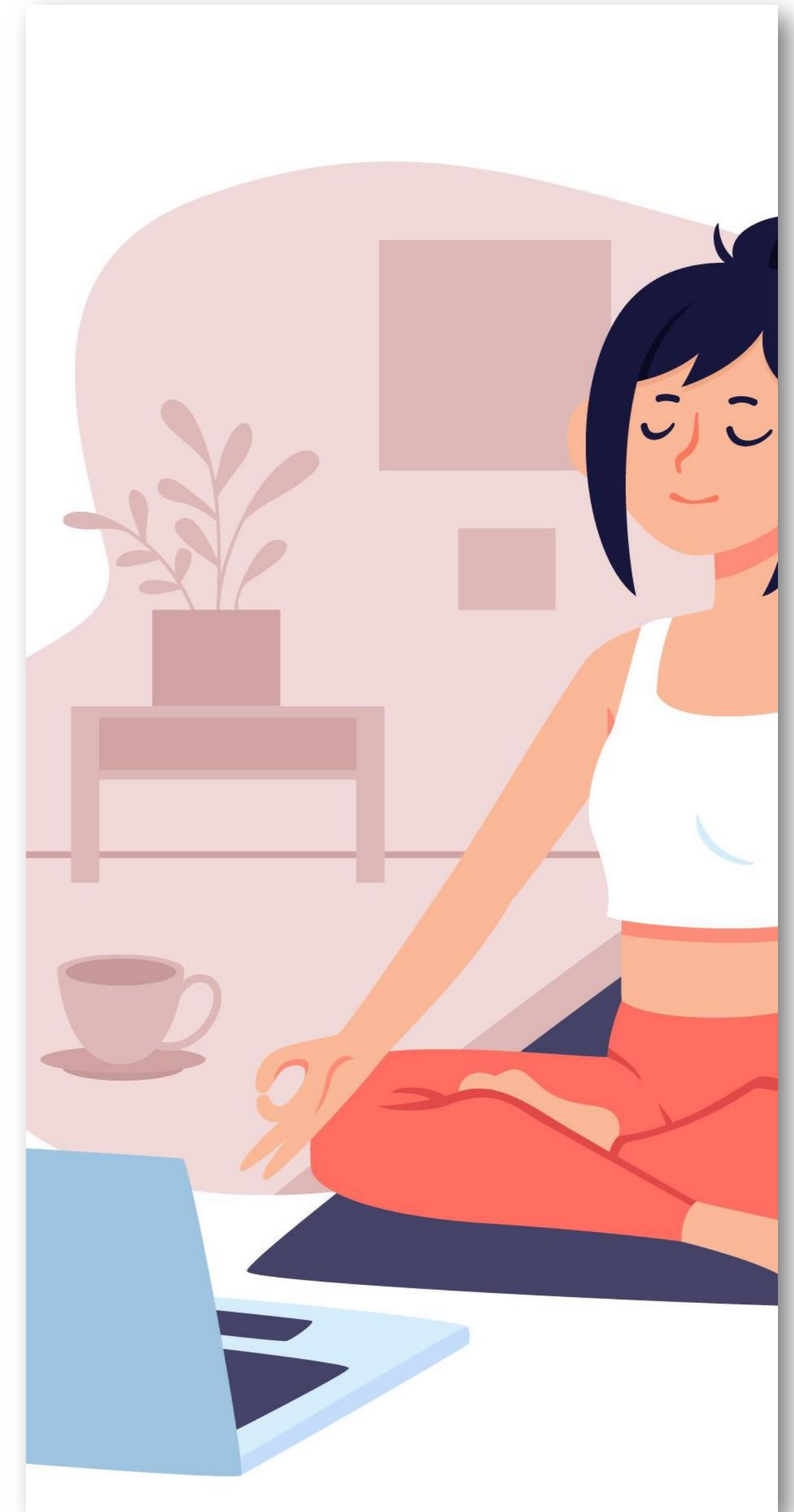
Se presenta el programa para que los participantes dispongan de la información que necesitan y resuelvan sus dudas. Se analizan los resultados y beneficios de la práctica en base a los estudios realizados y a las diferentes aplicaciones del MBSR sobre el bienestar y la salud. Y se alinean las expectativas de los participantes con los beneficios del programa.

Sesiones 1 a 8:

Se aprenden las prácticas de Mindfulness a realizar durante el resto de la semana. Se resuelven dudas y se van cubriendo los objetivos conceptuales del programa: Qué es Mindfulness, cómo funciona la atención y cómo la percepción condiciona la realidad. Reconocer y regular los fenómenos del cuerpo y la mente (pensamientos, emociones y sensaciones). Observar y explorar la relación con los eventos agradables y desagradables de la vida. Conocer las bases psicológicas y fisiológicas del estrés y el proceso de reacción automática al estrés. Descubrir estrategias saludables de afrontamiento del estrés y como la respuesta mediada por Mindfulness cambia nuestra relación con lo que sucede. Aplicaciones de Mindfulness a las comunicaciones difíciles y la interacción con los demás a través de la comunicación consciente. Autocuidado y gestión del tiempo. Aplicar Mindfulness en la vida cotidiana.

Sesión intensiva de práctica:

Entre las semanas 5 y 6 se realiza una sesión intensiva de 8 horas donde se practican las diferentes prácticas del programa: prácticas de foco atencional, escáner corporal, práctica caminando, movimientos conscientes, práctica de bondad amorosa, atención abierta, etc.





Las Fechas del Programa

Las clases se realizan en tiempo real y grupos reducidos de máximo 18 personas para facilitar la práctica, comprensión y participación de todos.

FECHAS DE LAS CLASES EN TIEMPO REAL:

Los **jueves** por las mañanas del **01 de octubre al 26 de noviembre de 2026**, en horario de 10:00 a 12:30 horas, salvo las sesiones primera, segunda y última que son de 10:00 a 13:00 horas. En cuanto al **sábado 14 de noviembre** se desarrolla en jornada completa de 10:00 a 19:00 horas. Todos los horarios corresponden a horario peninsular español.

❖ **Octubre:** días 01, 08, 15, 22 y 29.

❖ **Noviembre:** días 05, 12, 14 (sábado), 19 y 26.

FECHA FINAL DE CURSO:

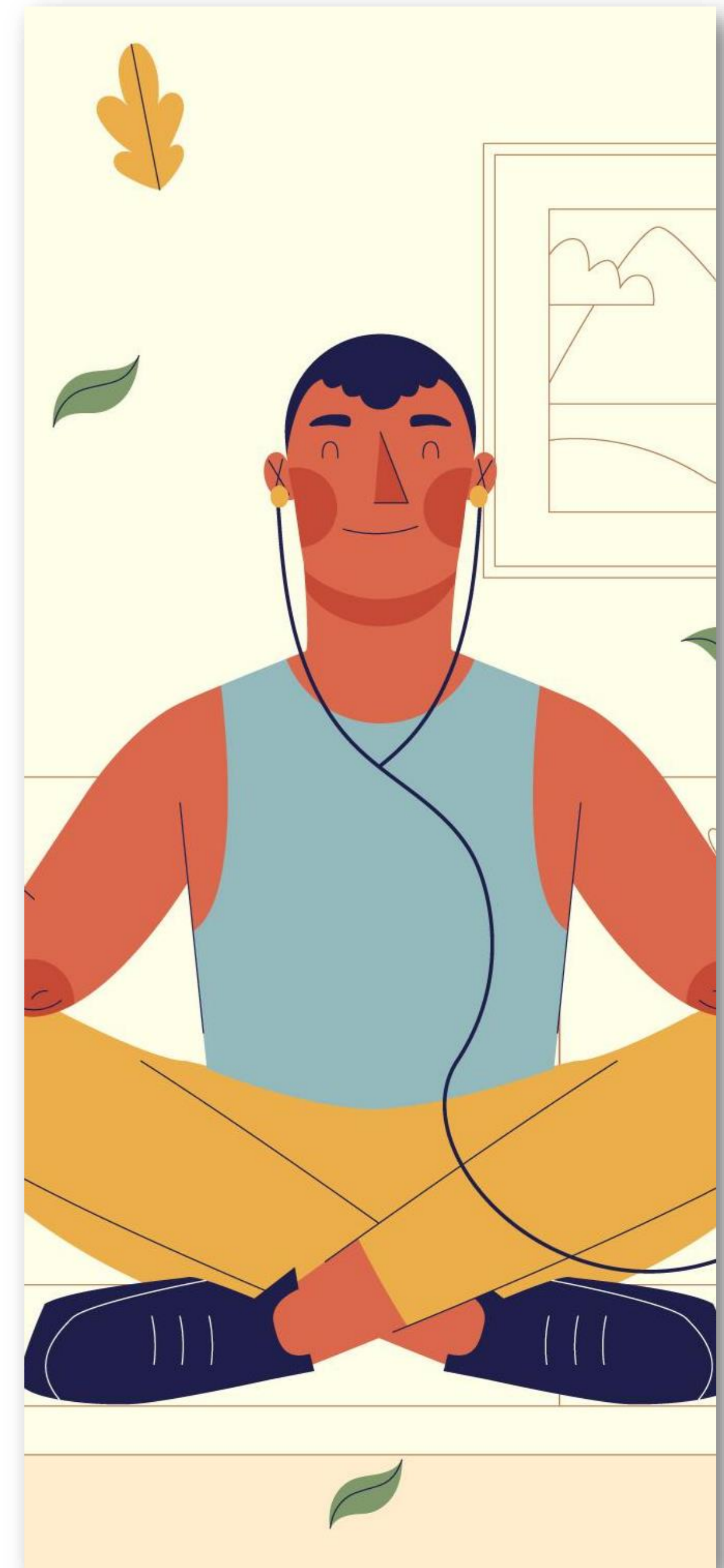
El alumno dispone de acceso al curso en el campus online durante **1 mes adicional a la finalización de las clases**, esto es **hasta el 25 de diciembre de 2026**.

A Quien va dirigido

- ❖ A todas las personas comprometidas con su desarrollo personal que desean emprender un proceso de auto-descubrimiento y tomar un rol más activo en la mejora de su propia salud y bienestar físico y psicológico.
- ❖ Para todo el que desea potenciar sus recursos internos, explorar y trascender sus limitaciones y alcanzar una mayor capacidad de auto-gestión mediante su compromiso con la práctica.

Requisitos y Compromiso

- ❖ Para la participación en el programa no se requiere ningún conocimiento académico previo.
- ❖ Si la persona está siguiendo algún tipo de tratamiento es importante indicarlo al solicitar la inscripción al programa.
- ❖ El participante se compromete a asistir a las sesiones implicándose en su propia indagación personal con la práctica de Mindfulness y a dedicar unos 45 minutos aproximadamente a la práctica diaria.
- ❖ Es necesario disponer de una dirección de correo electrónico y acceso a internet tanto para la asistencia a las clases como para acceder al campus online y descargar los diferentes audios y materiales a disposición de los participantes.





MBSR es una **formación psico-educativa grupal** englobada en el campo de la medicina cuerpo-mente, complementaria y participativa. Con una metodología principalmente **experiencial** basada en la práctica del Mindfulness que nos guía en el entendimiento e integración de los aprendizajes. En las sesiones se fomentan **la práctica, el diálogo y la experiencia en primera persona** como fundamentos del aprendizaje.

El **Método CREATE** te hace descubrir un mundo apasionante de autoaprendizaje, curiosidad, experiencias, recursos, habilidades y conocimientos, poniéndote en el emocionante camino del crecimiento personal y profesional, para que alcances la vida que deseas. Te acompañamos a **trans-formarte desde dentro** y trabajamos para que tu participación suponga un antes y un después en tu vida.

La Facilitadora

BEATRIZ GARCÍA RICONDO

Instructora de Mindfulness certificada como profesora en los Programas Teacher Advancement Intensive, Foundations e Insight Inside Us de formación de profesores de MBSR del Mindfulness Center de la Universidad de Brown y del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, así como facilitadora de Mindfulness para el Cultivo de la Compasión..

Coach MCC por ICF y por ADESCO y OCC-Internacional.

Desde hace más de 13 años facilito procesos de transformación personal y profesional. Mi experiencia como coach, mentora y facilitadora abarca ámbitos como la empresa, la educación y el desarrollo personal.

Mi pasión es acompañar a los demás a conectar consigo mismos y con sus recursos para vivir una vida más plena, consciente y libre.

Creadora del método “El Despertar de la Conciencia” para desarrollar la inteligencia emocional, experta en coaching sistémico individual y de equipos, practitioner en PNL, certificada como instructora de Eneagrama y especialista en constelaciones organizacionales y familiares.

Soy coautora del libro «Coaching Practico en Educación» publicado en Dextra Editorial. Actualmente investigando y escribiendo sobre la aplicación de Mindfulness en Coaching y los efectos que genera en la mejora de las competencias y habilidades tanto profesionales como de vida y bienestar.



Certificación del Programa

Cada participante recibirá un **Certificado de Create Coaching**, firmado por **Beatriz García Ricondo profesora certificada por el Mindfulness Center Brown University**, donde constará que ha realizado un programa MBSR válido por el Center for Mindfulness de la Universidad de Brown.

Para obtener el certificado de asistencia al programa no podrá faltarse a más de 2 sesiones en una combinación de ausencias en la que no coincidan las sesiones 1 y 8, ni las sesiones 1 u 8 con el día de práctica. El participante podría recuperar estas sesiones en otros grupos si esto es posible.

Aunque el programa MBSR no es una formación profesional sino una práctica personal, por lo que no capacita para la enseñanza de MBSR, las personas que deseen iniciar su **formación como profesores de MBSR** han de realizarlo como **primer paso de su itinerario formativo**.



Precio y Forma de pago

CURSO COMPLETO 390€

Reserva de plaza 100€ a descontar del importe total del curso

**Consúltanos posibilidades de descuento y facilidades de pago.*

Descuentos limitados a primeras plazas y alumnos de Crearte.

¡Plazas limitadas por edición!

Para garantizar tu aprendizaje **cerramos cada edición con máximo 18 participantes.**

¡No te quedes fuera!

Las plazas se reservan por orden de inscripción.



Realizamos la certificación con ediciones de 10 personas como mínimo.

Las personas inscritas podrán ejercer su derecho de cancelación en los siguientes términos:

- Antes de un mes del comienzo de la formación: devolución completa.
- Antes de quince días del comienzo de la formación: devolución 50%.
- Menos de quince días del comienzo de la formación: no hay devolución.

Fuera de estos plazos, la no realización de parte del curso no exime del pago completo del mismo.

Derecho de modificación: Crearte Coaching se reserva el derecho a modificar las fechas del programa en caso de que no se alcance el número mínimo de participantes necesario para garantizar una experiencia de aprendizaje óptima y alineada con los estándares de calidad de la escuela. Esta modificación tiene como objetivo asegurar el desarrollo de las dinámicas grupales, la interacción entre participantes y la riqueza del aprendizaje compartido, que son claves en esta formación.

En caso de que sea necesario realizar ajustes en algunas de las fechas inicialmente previstas, se informará a los participantes con la máxima antelación posible y se ofrecerán alternativas adecuadas para facilitar su participación.

Al matricularte en el curso, aceptas estas condiciones.

“El resto de tu vida está a un solo paso de distancia”

BEATRIZ GARCÍA RICONDO

¿Cómo vas a continuar?

Deseo más información a través de una llamada de Orientación Formativa

Puedes seleccionar el día y la hora de tu preferencia en el siguiente botón

Concertar cita

Prefiero contactar por WhatsApp

Escribir WhatsApp



CONTACTO



"El resto de tu vida está a un solo paso de distancia"

BEATRIZ GARCÍA RICONDO

CONTACTO

info@creartecoaching.com

+34 91 081 52 41 +34 722 72 73 02

www.creartecoaching.com

C/ Miguel Yuste, 17

Madrid – 28037

España

