Instituto Mexicano de Mindfulness

MBSR Essentials®

Formato en línea

En colaboración con el Global Mindfulness Collaborative

Primer componente de la formación de instructores en MBSR

Contacto

info@mindfulness.org.mx

+52 55 6826-9445

Instituto Mexicano de Mindfulness

Una formación profesional profunda y rigurosa

El Instituto Mexicano de Mindfulness es parte del Global Mindfulness Collaborative, una organización que agrupa a reconocidos centros de mindfulness de 3 continentes, entre los que se encuentra el **Mindfulness Center de la Universidad de Brown**, parte de la Escuela de Salud Pública de dicha institución. Como miembro del Global Mindfulness Collaborative, el Instituto ofrece la **formación de Instructores en MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**, garantizando el aval y la calidad de la enseñanza, así como la adherencia a **los más altos estándares internacionales**.

Para personas y organizaciones que buscan obtener los beneficios de la práctica de *mindfulness*, el **Instituto Mexicano de Mindfulness** ofrece el más alto nivel de conocimiento profesional y experiencia en México y Latinoamérica. Su director, el Dr. Eric López Maya, es el experto líder en la región con más de 20 años de experiencia internacional en la implementación exitosa de talleres, programas de entrenamiento profesional e investigación científica. Cuenta con apoyo continuo y supervisión de parte del Brown Mindfulness Center, el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, así como del Mindful Awareness Research Center de la Escuela de Medicina de UCLA.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

El programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) es la intervención basada en mindfulness más reconocida e investigada a nivel mundial. Creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en 1979 en la Escuela de Medicina del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, este curso es altamente respetado en la comunidad médica, científica, educativa y organizacional en todo el mundo, debido a su efectividad, alto rigor y amplio espectro de aplicaciones, así como por la gran cantidad de investigaciones que respaldan sus resultados, incluyendo las realizadas por nosotros en el Instituto Mexicano de Mindfulness.

El Instituto Mexicano de Mindfulness, a través de su Director, el Dr. Eric López, ha sido entrenado y certificado por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown para ofrecer un proceso de formación exhaustivo y altamente profesional con miras a obtener la designación como instructor certificado en MBSR. Este centro es uno de los más importantes del mundo en cuanto a su relevancia académica, de investigación y formación profesional.

¿Qué es MBSR Essentials?

Una inmersión en el **programa MBSR de reducción de estrés basado en mindfulness** para estudiar el curriculum, desarrollo de las sesiones y los antecedentes contextuales y teóricos de MBSR. Exploramos los temas que surgen de la experiencia de enseñar y aprender MBSR. Este curso forma parte de los requisitos para obtener la designación como instructor certificado de MBSR.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Antecedentes

En respuesta a la demanda de profesionales eficaces y competentes capaces de enseñar el programa basado en evidencia de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), ofrecemos el curso MBSR Essentials para médicos, enfermeras, profesionales de la salud y la conducta, educadores, investigadores, administradores y otras personas que califican como futuros facilitadores de MBSR.

MBSR Essentials establece los principios y prácticas guía del programa y currículum de MBSR. Se revisan las actitudes y habilidades del facilitador, el lenguaje, los principios, los métodos pedagógicos y se examina, observa y practica cómo involucrar a los participantes en una exploración de su propia vida, desde la perspectiva de mindfulness. Al mismo tiempo, se examinan los fundamentos teóricos, los atributos de facilitador, el conocimiento, las habilidades y la investigación subyacente que respalda el MBSR.

Este entrenamiento residencial intensivo se basa en el currículum MBSR de 8 semanas, en un formato que incluye meditación intensiva, diálogo, interacción de grupos pequeños y grandes e instrucción del maestro.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Objetivos

Objetivos educativos

- Educar y capacitar a médicos, enfermeras, profesionales de la salud del comportamiento, otros profesionales de la salud, educadores, investigadores y otros que puedan calificar en reducción de estrés basado en mindfulness (MBSR) a través del aprendizaje experiencial
- Discutir y analizar los fundamentos científicos, teóricos y pedagógicos de MBSR
- Familiarizar a los participantes con las competencias identificadas de los maestros a las que se accede a través de los Criterios de Evaluación de Enseñanza de Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI-TAC)
- Identificar y examinar MBSR dentro de los campos más amplios de la medicina mente-cuerpo, integrativa y participativa
- Familiarizarse con MBSR y otras investigaciones basadas en mindfulness y literatura científica
- Facilitar la formación e implementación de una red internacional coherente y activa de profesionales del MBSR

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Resultados de Aprendizaje

- Distinguir cómo las características teóricas clave de MBSR están incrustadas dentro del currículum de MBSR
- Identificar y practicar los principios esenciales del lenguaje de la enseñanza del MBSR
- Ampliar la competencia en las prácticas guiadas cortas de meditación mindfulness usadas en MBSR
- Examinar las dinámicas relacionales demostradas tanto en el aula de MBSR como en el entrenamiento de Essentials
- Examinar e interpretar las implicaciones clínicas de la investigación actual de MBSR

Competencias a Desarrollar:

- Profundizar la práctica personal de la meditación mindfulness MBSR
- Demostrar una mayor capacidad de autoconocimiento y expresión auténtica como maestro
- Reconocer, evaluar y desarrollar la competencia en ethos, estructura y contenido del curso MBSR
- Ofrecer sesiones introductorias e informativas basadas en MBSR una vez que se haya completado con éxito el programa Essentials.
- Terminar o estar cursando un título de posgrado. Esto incluye la capacidad intelectual de comprender las raíces científicas, médicas y educativas de MBSR, así como la habilidad de articular estos aspectos esenciales de la enseñanza.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Dirigido a:

Estudiantes y profesionales de la salud, educación, capacitación y disciplinas afines, así como personas comprometidas con su proceso de desarrollo personal que deseen impartir intervenciones basadas en atención plena de manera comprometida, profesional y ética.

Requisitos:

- Llenar cuestionario de admisión
- Compromiso con la práctica personal de mindfulness.
- Participación en el curso MBSR de 8 semanas (formato en persona u online EN VIVO)
- Asistencia a un retiro de mindfulness de 4 días de duración **no incluido en el costo del programa** (puede realizarse con el Instituto Mexicano de Mindfulness o cualquier otro centro u organización autorizado previamente).
- Mínimo de 1 año de práctica personal de meditación
- Es muy recomendable, aunque no necesario, tener la capacidad de leer textos en inglés.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Modalidad y Duración:

MBSR Essentials se imparte en un formato online en vivo (a través de Zoom) por un periodo de 10 semanas. Consta del Programa de Reducción de Estrés MBSR, además de un seminario de entrenamiento profesional donde se revisará a detalle el curriculum, pedagogía y experiencia del programa MBSR.

MBSR Essentials incluye:

1. Participación en el Programa MBSR de 8 semanas
2. Participación en las 10 sesiones del seminario de entrenamiento profesional

Fechas: (horarios del centro de México)

► Programa MBSR de 8 semanas: martes 24 de septiembre, martes 1 y 15 de octubre, lunes 21 de octubre y martes 29 de octubre, martes 5, 12 y 19 de noviembre de 10:00 am a 12:00 pm (horario del centro de México). Retiro: sábado 2 de noviembre de 9:00 am a 2:00 pm.

► Seminario de formación: jueves 19 y 26 de septiembre, jueves 3 y 17 de octubre, martes 22 de octubre y jueves 31 de octubre, jueves 7, 14, 21 y 28 de noviembre de 10:00 am a 1:30 pm (horario del centro de México).

Una vez concluido el curso de forma satisfactoria, los participantes podrán enseñar algunos componentes del programa MBSR de forma aislada, aunque no todo el curso completo todavía.

Inversión:

Opción 1:

Pago único de $39,700 pesos
($2,205 dólares USD)

Opción 2:

5 pagos de $8,380 pesos
(5 pagos de $505 dólares USD)

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Impartido por:

Dr. Eric López Maya



Director y fundador del Instituto Mexicano de Mindfulness. Doctor en Psicología y Salud por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con una investigación sobre los efectos de mindfulness sobre la salud de la población mexicana. Maestro internacional de mindfulness.

Ha completado la certificación en reducción de estrés basado en mindfulness del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts bajo la dirección del Dr. Jon Kabat-Zinn (creador del Programa de Reducción de Estrés) y es el único mexicano que ha completado su entrenamiento y está certificado a través de los programas de entrenamiento ofrecidos por la Universidad de Massachusetts.

Es Teacher-Trainer (entrenador de maestros) en MBSR por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Egresado del Entrenamiento Clínico en Medicina Mente/Cuerpo, impartido por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard. Miembro del Comité de Práctica de la American Mindfulness Research Association, así como ganador del “Research Award” por parte de dicha institución. Miembro del comité de práctica de la American Mindfulness Research Association. Premio a tesis de doctorado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de California, Berkeley. Summer Research Fellow del Mind & Life Institute Europe. Evaluador de trabajos de investigación para los simposios del Mind & Life Institute. Miembro del consejo de asesores de la International Mindfulness Teachers Association (IMTA). Miembro del Comité Directivo del Global Mindfulness Collaborative de la Universidad de Brown.

Es Director de Programas Clínicos a nivel global en Optum Global Solutions (mindfulness para el dolor crónico), división de UnitedHealth Group, una compañía Estadounidense Fortune 500 (5o lugar).

Consultor y capacitador en mindfulness para diversas clínicas, hospitales y empresas. Certificado en facilitación con atención plena (mindfulness) por la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Miembro del staff, instructor y mentor del entrenamiento profesional en mindfulness ofrecido por el Mindful Awareness Research Center en UCLA. Investigador posdoctoral en el Cousins Center for Psychoneuroimmunology de UCLA. Realizó una estancia de investigación en el Hospital Charité en Berlín, Alemania y es líder y co-autor de proyectos de investigación en mindfulness en Alemania, Estados Unidos y México.Practica mindfulness desde 1999.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Mayores informes e inscripciones:

+52 55 6826 9445

info@mindfulness.org.mx

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados