



Consciente mente  
Entrenando en Mindfulness

## Convocatoria Noviembre de 2020

Lunes y jueves en horario de  
Tarde (18:15 a 20:30)

Sesión de información  
miércoles 27 de octubre.

# Reducción del Estrés Basado en Atención Consciente para docentes (INTENSIVO)

REBAC es el entrenamiento de la atención en 4 semanas para mejorar la atención y reducir el malestar o estrés basado en la evidencia científica del MBSR.

El programa **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction), creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts a finales de los años 70 del siglo pasado, tiene un desarrollo y unas evidencias científicas razonables en los últimos años, considerándose la intervención de referencia para entrenar la conciencia plena o mindfulness y mejorar la salud.

En este **intensivo de 4 semanas** utilizamos el programa **REBAC**, nacido en el entorno universitario actualiza los conocimientos en neurociencia conseguidos en los últimos años aunando este saber ya clásico con las últimas tendencias en prácticas contemplativas de 3ª generación en Mindfulness así como principios de la ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso).

Cada vez más escuelas incluyen en el currículo formativo el mindfulness para alumnos. Estos protocolos se focalizan en la figura del alumno, adolescente o joven y cómo gestionar mejor el clima del centro educativo.

Pero no siempre se tiene en cuenta la holística de la tríada en la relación centro-educador-alumno, donde el educador suele ser el gran olvidado.

A nadie se le escapa que el bienestar personal y profesional del educador constituye la base fundamental para el buen desarrollo emocional y competencial de las personas que tiene a su cargo. La creación de un buen clima emocional y mental en el aula, así como la mejora en las competencias cognitivas es prioritario pero imposible si el educador se encuentra sobrepasado por la responsabilidad, exceso de tareas, relaciones con su dirección, colegas, padres y alumnos.

Todo esto puede hacer que el docente desarrolle condiciones psicológicas como el estrés, la ansiedad o depresión. No es extraño pues que la docencia, tras los profesionales sanitarios sea el colectivo que más burnout -o síndrome del quemado- sufre.

Tras nuestra experiencia con docentes universitarios hemos sabido adaptar parte del programa a la especificidad de este colectivo.

## **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

En las sesiones del programa trabajaremos especialmente competencias como la autoconciencia, manejo del estrés, ansiedad, empatía, así como el gran daño causado en periodos de un cerebro estresado, la mejora de la memoria y la concentración.

Entablaremos estrategias de afrontamiento del estrés mediante el entreno de la atención, así como incidiremos en el autocuidado y en los hábitos saludables para poder alcanzar un mayor bienestar de la persona.  
Dotaremos de herramientas y hábitos en la gestión del estrés y emocional que puedan ser replicados en la vida diaria y en el aula.

Todo esto es posible alcanzarlo tras comprometerse con la práctica y los ejercicios propuestos durante la duración del programa en 4 semanas en doble sesión semanal.

Los ejercicios presentados consisten a grandes rasgos, en la práctica diaria de mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

## **METODOLOGIA:**

La metodología empleada es la misma que en el REBAC al uso, por tanto estamos ante una intervención psicoeducativa -no es terapia-.

El instructor resolverá dudas y desplegará al inicio de cada sesión la información necesaria para el desarrollo teórico del programa, con una indagación posterior para crear buenas condiciones para la práctica en mindfulness, que fundamenta el programa.

Es un programa donde la experiencia del participante adquiere especial relevancia, fundamental consolidar los conocimientos.

## **PROGRAMA PARA DOCENTES:**

Lo conforman los siguientes elementos:

- 8 sesiones estructuradas de 2h y 15 minutos
- Propuesta de actividades para el resto de la semana con el objetivo de ayudar al entreno.
- Materiales Actividades -Manual del participante y acceso ilimitado durante un año a la web [www.conscientemente.es](http://www.conscientemente.es)
- Una mañana de práctica intensiva
- Una tutoría individual por participante para resolver dudas acerca de la práctica.

## CONTENIDO DE LAS SESIONES

1. Introducción. Vivir en el presente y no en la mente. 2. Fundamentos de la atención. 3. Cómo la percepción condiciona la realidad 4. Reconocer y regular las emociones. 5. Estrés, distrés: como nos afecta. 6. Identificación de estresores y como regularlos. 7. Un día para practicar la atención (mañana de práctica intensiva) 8. La presencia, la respuesta al estrés. 8. Tratarse con amabilidad y como integrar Mindfulness en la vida.

## FACILITADORES

Debido a la especificidad del programa y en función de la disponibilidad:

- **JOSE MARIA VILLALBA.** Licenciado en Derecho y Master en Relajación Meditación y Mindfulness por la Universidad de Barcelona. Instructor en Mindfulness. Director de Conscientemente. Autor del estudio científico DISEÑO, DESARROLLO Y EVALUACION DE UN PROGRAMA DE REDUCCION DEL ESTRES BASADO EN ATENCION PLENA Y COMPASION: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA REBAC.
- **YOLANDA DIEZ.** Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Col. 8431. Practicante y formadora de meditación desde principios de 2000. Instructora en Mindfulness.

## AGENDA

**LUNES Y JUEVES DE NOVIEMBRE: DEL 2 DE NOVIEMBRE AL 5 DE NOVIEMBRE DE 2020**  
(en horario de TARDE)

**Sesión informativa:**

Abierta y gratuita.

(Imprescindible reservar con anticipación [jmvillalba@conscientemente.es](mailto:jmvillalba@conscientemente.es) o directamente en Web, **martes 27 de octubre** a las 18.00 en **Espai d'Interioritat Francesc Palau** (C/Inmaculada 53-55, Barcelona)

**Horario de impartición:** lunes y jueves, 2,5,9,12,16,19,23 y 26 de **noviembre** de 18:15h a 20:30h

**MATRICULA:** 350€. **SOLICITUD DE INSRIPCION:** Directamente en web o correo a [jmvillalba@conscientemente.es](mailto:jmvillalba@conscientemente.es)

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. La reserva de plaza precisa realizar el pago de 75€ para el pago posterior de la matrícula **antes del día 28 de octubre** de 2020 y rellenar el formulario de inscripción.

## LUGAR DE IMPARTICION

**ESPAI D'INTERIORITAT FRANCESC PALAU** (Carmelites Missioneres)  
C/ de la Inmaculada, 53-55. 08017 Barcelona