

REDUCE TU ESTRÉS Y ANSIEDAD  
CON **MINDFULNESS**  
PROGRAMA  
**MBSR**



Georgina **Quelart**  
psicóloga

## PRESENTACIÓN

El programa MBSR® de Reducción de Estrés basada en Conciencia Plena fue creado por **Jon Kabat-Zinn** en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU en 1979.

El programa MBSR® enfatiza la capacidad de parar y ver antes de actuar para aprender a desplegar comportamientos más eficaces y adaptados a los acontecimientos.

Los beneficios de MBSR® se centran en tres ámbitos principales:

- **Resiliencia, bienestar y la salud física y psicológica** (reducción del estrés, manejo del dolor en caso de enfermedades crónicas)
- El **refuerzo de competencias** y el cultivo de actitudes personales más positivas y eficaces (desarrollo de la capacidad atencional, mejora de habilidades de inteligencia emocional y social tales como la regulación emocional, la escucha y la comunicación, toma de decisiones )
- Una **mayor presencia y mejor conexión** con las personas (empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales)

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Personas que sufran estrés, ansiedad, insomnio, dolor crónico, hipertensión...
- Personas interesadas en ampliar su proactividad e integridad personal.
- A quienes quieran incrementar sus niveles de energía, bienestar, calidad de vida y su autoestima.
- Profesionales del ámbito de recursos humanos, desarrollo de personas y formación que quieran ser emocionalmente más eficientes y persigan desarrollar la toma de decisiones con una mayor calma y estabilidad.

## ESTRUCTURA

El programa consta de:

- Una sesión orientativa 1:30h.
- 8 sesiones de 2:30h.
- Un día de práctica intensiva de 8h. llevado a cabo en fin de semana.

## Haciendo un total de 30h.

Las sesiones incluyen la presentación de un tema, prácticas de ejercicios y tiempo de diálogo sobre las prácticas o el tema expuesto en el día.

## CONTENIDOS

1. Mindfulness o la Atención plena. Orígenes. Significado. Bases.
2. La percepción y la realidad.
3. Gestionando las emociones con Mindfulness.
4. Conociendo el estrés.
5. Maneras de afrontar el estrés.
6. El arte de comunicarse con conciencia plena.
7. El autocuidado y la gestión del tiempo.
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

## MATERIALES

El curso se complementa con un libro, audios para la práctica en casa, plan de entrenamiento y material didáctico.

## LUGAR

*Centro de Psicología y Mindfulness*

C/ Cipriano Olaso 10, bajo.

31004 Pamplona

## IMPARTE

*Georgina Quelart Zafra*

- **Psicóloga Sanitaria col.N-00878**, Psicoterapeuta.
- Instructora **ACREDITADA** en **MBSR**, Instituto EsMindfulness.
- Miembro de la asociación profesional de instructores MBSR

<https://www.mbsr-instructores.org/instructores/georgina-quelart/>

## FECHAS Y HORARIO

El programa se desarrollará los miércoles en horario

Miércoles *tardes 18.30h - 21:00h*

*mañanas 9.30 - 12.00h*

*Calendario*

Miércoles 24, 31 de julio; 7, 14, 21 y 28 de agosto; 6 y 11 de septiembre de 2024



El día de *práctica intensiva* **domingo 1 de septiembre** en horario de *10.00-18.00*

## PRECIO:

El programa tiene un coste de **400€**.

## INSCRIPCIONES:

Para realizar la inscripción y garantizar la plaza se debe realizar el *ingreso del 50%* en el número de cuenta: ES50 30080081153117117113

Indicando *Nombre Apellidos + MBSR*

Una vez hecho el ingreso enviar un mail a *info@georginaquelart.com* adjuntando el acuse de recibo y proceder a la inscripción.

La admisión se hará por riguroso orden de inscripción.



Georgina **Quelart**  
psicóloga

REDUCE TU ESTRÉS Y ANSIEDAD  
**CON MINDFULNESS**  
PROGRAMA  
**MBSR**

Móvil 659 996 691  
[www.georginaquelart.com](http://www.georginaquelart.com)