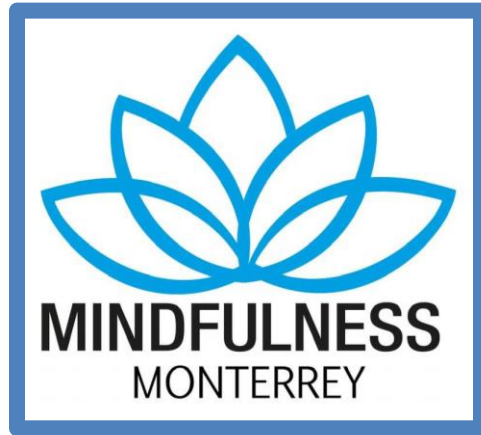




Curso Reducción de Estrés Basado en Atención Plena

www.mindfulnessmonterrey.mx

Que es Mindfulness



Mindfulness es una palabra en inglés que se traduce al español como Atención Plena y esto significa la capacidad de llevar atención intencionalmente (voluntariamente y dándonos cuenta) a la experiencia del momento presente, sin perdernos en los juicios de la mente, con aceptación de la realidad, con una curiosidad que quiere aprender del momento presente cualquiera que este sea y una conexión compasiva con todo el entorno.

Esta capacidad de conectarnos directamente al Aquí y Ahora, todos la tenemos, pero se eclipsa por el piloto automático, esa capacidad de hacer las cosas y vivir la vida sin estar atentos a ello, la cual es útil pero al ser predominante, secuestra nuestra atención entre el pasado y el futuro generando ansiedad o angustia y dejando de disfrutar el momento presente.



En que ayuda Mindfulness



Esta capacidad de atención permite reducir el parloteo mental, que se adelanta a situaciones que se temen viéndolas como realidad, o que se engancha en cosas del pasado que lastimaron y que ya no pueden ser modificadas.

Al conectarse con el Aquí y Ahora, el parloteo mental reduce o desaparece y la mente descansa, reduciendo o eliminando la liberación de las hormonas del estrés (cortisol y adrenalina) y evitando la complicación o aparición de decenas de enfermedades físicas y/o mentales, muchas de ellas graves e incluso mortales.

Científicos de Harvard han demostrado que se alcanza mayor felicidad practicando Mindfulness que estar perdidos en las mejores fantasías o deseos.



Porque funciona Mindfulness



Neurocientíficos de prestigias universidades y centros de investigación han demostrado con Resonancias Magnéticas Funcionales, Tomografías por Emisión de Positrones y Electroencefalogramas, que esta calidad de atención o Mindfulness, fortalece zonas del cerebro que se activan cuando hay felicidad y debilitan zonas cerebrales relacionadas con el sufrimiento.

De tal forma que derivado de estos estudios se ha observado que practicar regular y adecuadamente Mindfulness puede reconectar el cerebro volviéndolo más sano y efectivo para permitir vivir una vida plena y que el practicante logre mantenerse emocional y funcionalmente estable aún en situaciones demandantes o desfavorables.



Como se practica Mindfulness



Esta calidad de atención se practica llevando atención a actividades cotidianas, como cepillado dental, comer, ducharse, enfocándose totalmente en la actividad no dejando que la atención se pierda en los pensamientos.

Y también se practica con ejercicios específicos para fortalecer la conexión al momento presente.

Estos ejercicios, de la mano de un instructor debidamente entrenado y comprometido, logran poderosos cambios en los practicantes y es ahí donde se requiere un entrenamiento formal como el **Curso de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness** para lograrlo.



El Curso



El Curso de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness, también llamado MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) es un entrenamiento para lograr los cambios arriba mencionados.

Diseñado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts para pacientes con depresión y dolor crónico, hoy es el curso con más respaldo científico y artículos publicados sobre su beneficio.

Es un curso grupal teórico práctico de 8 sesiones semanales de dos horas a dos horas y media con un día de retiro de siete horas, incluye material de trabajo (manual teórico-práctico, cdmp3 con ejercicios guiados y material vía internet).

Más que solo un curso es un entrenamiento para lograr ejercitar el cerebro en Atención Plena y sanar de forma íntegra al participante permitiéndole mayor ecuanimidad, equilibrio y plenitud en su vida.



Dr. Jon Kabat-Zinn, fundador curso MBSR

Donde se imparte Mindfulness



SECTOR SALUD

Se imparte en los mejores
hospitales de Estados Unidos.*



Hospital Johns Hopkins, Baltimore, EU



Hospital General de Massachusetts, EU



Clínica Mayo, Minnesota, EU



Harbor UCLA Medical Center, LA, Cal. EU

*Algunos ejemplos

Donde se imparte Mindfulness



SECTOR EDUCATIVO

Se imparte en las mejores universidades del mundo*.



Harvard, Massachusetts, EU.



Cambridge, Reino Unido.



Oxford, Reino Unido.



University College London, Reino Unido.

*Algunos ejemplos

Donde se imparte Mindfulness



SECTOR EMRESARIAL

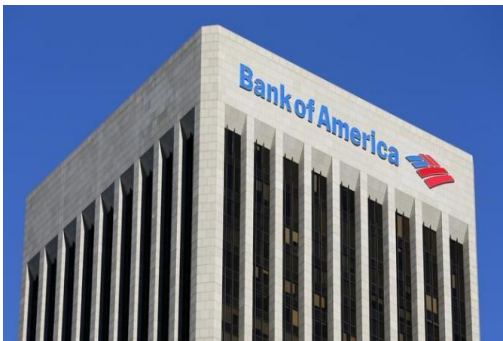
Diversas empresas multinacionales lo imparten regularmente*.



Google, California, EU.



Procter & Gamble, Cincinnati, EU.



Bank of America, Charlotte, EU.



Nike, Oregon, EU

*Algunos ejemplos

Nuestra Propuesta



El Curso de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness impartido en Mindfulness Monterrey, está basado en el programa original diseñado por el Dr. Jon Kabat-Zinn con añadidos soportados en recientes estudios Neurocientíficos.

Nuestro curso, sin perder la esencia del curso original, ya que incluye todos sus temas y prácticas, es un abordaje teórico práctico sumamente útil y ameno, que permite ir asimilando paulatinamente los profundos beneficios de la Atención Plena.

Los grupos pueden ser desde diez hasta cuarenta personas, de diecisiete años en adelante, que deseen adquirir una herramienta basada en evidencia científica, que vaya provocando un cambio funcional y físico a nivel cerebral y por ende al resto del cuerpo, para vivir una vida plena.



Instructor



El Curso de Mindfulness Monterrey es impartido por el Dr. Javier Gutiérrez Ornelas.

El Dr. Gutiérrez es Médico Cirujano y Partero, egresado de la Facultad de Medicina de la UANL.

Es instructor en Hatha Yoga con validez oficial ante la SEP.

Entrenado profesionalmente en Mindfulness por el Instituto Mexicano Mindfulness en la Ciudad de México y por el REBAP Internacional en Barcelona y en Chile.

Instructor certificado para impartir el Curso de Compasión Basado en Estilos de Apego, de la Universidad de Zaragoza, España.

Encargado del Centro Mindfulness en el Hospital Zambrano Hellion del TecSalud.

Conferencista internacional sobre beneficios en la salud del Mindfulness y la compasión.



Dr. Javier Gutiérrez Ornelas, Director Mindfulness Monterrey.

Instructor



El Dr. Javier Gutiérrez es el único instructor en México en impartir el curso dentro de un hospital (Hospital Zambrano Hellion) que pertenece al Academic Consortium for Integrative medicine & Health integrado por hospitales de Estados Unidos y Canadá.

También es el único instructor en nuestro país en participar en el retiro “Bajo un mismo cielo” impartido por el Dr. Jon Kabat-Zinn en Madrid, España en el 2016 y en Zaragoza, España en el 2017.

La práctica y la constante capacitación hacen del Dr. Gutiérrez, un profesional totalmente comprometido en la correcta aplicación del Mindfulness para alcanzar los beneficios antes expuestos.



Dr. Jon Kabat-Zinn, fundador del curso MBSR y Dr. Javier Gutiérrez, director de Mindfulness Monterrey



Algunos de nuestros grupos.



Talleres foráneos



Veracruz, Veracruz.



Saltillo, Coahuila.



Nvo. Laredo, Tamaulipas



Houston, Texas, EU



Houston, Texas, EU



Bucaramanga, Colombia.

Más Servicios



- **Taller Sabiduría Emocional.** Curso de manejo emocional basado en mindfulness de cuatro sesiones semanales y un retiro de cuatro horas. Solo para quien han tomado el curso de ocho semanas de reducción de estrés.
- **Talleres de Compasión Consciente.** Talleres de cuatro horas de un día con teoría y práctica del fortalecimiento de la compasión basada en estilos de apego.
- **Curso REBAP Online.** Curso en vivo por Zoom de ocho sesiones semanales de dos horas, donde se envía material vía internet.
- **Talleres foráneos intensivos.** De uno a tres días, ofrecemos cursos fuera de Monterrey sobre mindfulness, sabiduría emocional y compasión consciente.



Más Servicios



- **Curso REBAP para familias.** Curso que generalmente se imparte en casa de alguno de los integrantes y que fortalece los lazos entre los participantes.
- **Asesoría personalizada basada en Mindfulness:** Brindamos asesoría personalizada para apoyar en procesos o momentos de confusión.
- **Conferencias locales y foráneas.** Abordamos en modalidad conferencia, diferentes temas de interés sobre el bienestar integral basado en mindfulness, dentro y fuera de Monterrey.
- **Aplicación My Mindfulness.** En esta App puedes encontrar meditaciones guiadas, personalizadas y nota mindfulness.
- **Mindful Tours:** viajes grupales con contenido de meditaciones y enseñanza mindfulness.





Presencia de nuestros servicios:

- Empresarial.
 - Educación.
 - Salud.
-

Empresarial

Empresas donde hemos impartido mindfulness

Cursos.



Talleres.



Empresarial



Conferencias.



SIEMENS

MADISA[®]



Educación



Universidades y colegios donde hemos impartido mindfulness

Cursos.



Talleres.



Conferencias.



Salud



Hospitales y clínicas donde hemos impartido mindfulness

Cursos.



Talleres.



Conferencias.



Contacto



(81) 1941 · 0531



81 1941 · 0531



@mindfulnessmonterrey



infomindfulnessmtty@gmail.com



www.mindfulnessmonterrey.mx



Mindfulness Monterrey
