



## Programas Oficiales de Mindfulness - MBSR ®

Formas constructivas de percibir y responder ante la vida



**Rubén Revillas**  
MINDFULNESS & COMPASSION



**Rubén Revillas**  
MINDFULNESS & COMPASSION

## Programas Oficiales de Mindfulness y Compasión

Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness 40 años aportando Bienestar



# MBSR ©

Diseñado en la Facultad de Medicina de  
Massachusetts U. y Brown U. por Jon Kabat Zinn MD, PHD

Modalidad Online o Presencial

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Vision General I.

**La ciencia estudia los efectos del estrés desde hace varias décadas y numerosos estudios científicos nos han permitido reconocer cuáles son las causas, así como cuales son los recursos y habilidades para reducirlo, regularnos emocionalmente y aumentar nuestra resiliencia y bienestar.**

Al final de los años 70, Jon Kabat-Zinn (Médico y Biólogo Molecular) diseñó un protocolo basado en mindfulness con el objetivo de mejorar la sintomatología de pacientes con estrés, dolor crónico, etc. Derivadas de esas primeras intervenciones se hicieron estudios mostrando que el MBSR (Reducción de Estrés Basado en Mindfulness) es eficaz para reducir los síntomas del dolor y la dependencia de analgésicos entre los pacientes con dolor crónico antes de la intervención (Kabat-Zinn, 1982). Más recientemente, varios estudios independientes bien controlados han reproducido y desarrollado este primer trabajo (Morone y col., 2016). Muchos otros han mostrado su eficiencia para el Autocuidado Emocional de cualquier persona en especial del Profesional Sanitario, lo que permite cultivar Resiliencia frente al desgaste profesional (2005, 2009, 2011, 2014, 2018).

Los programas basados en mindfulness (MBI) desarrollan, mediante un **entrenamiento sistemático, una forma de atender abierta y voluntaria que se enfoca en el momento presente**. Este proceso contrasta con **gran parte de nuestra experiencia cotidiana donde nos encontramos inadvertidamente vagando de pensamiento en pensamiento** (Killingsworth & Gilbert, 2010) **corriendo en piloto automático mas del 50% de nuestro tiempo en especial bajo la presión del estrés** (Bargh & Chartrand, 1999) **o suprimiendo experiencias no deseadas** (Kang, Gruber, & Gray, 2013). Además, estos estados de inatención, que predominan en nuestra experiencia cotidiana, no reportan bienestar sino aumentan la carga alostática.

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.**

**MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Vision General II.

Aunque Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) tiene un desarrollo razonable en investigación y ha acumulado evidencias experimentales (Khoury y col., 2013; Creswell, 2017) en el tratamiento del estrés, la ansiedad, la depresión y el Burnout; MBSR **requiere un compromiso de práctica de 45 minutos/día. El cambio en la regulación del estrés sólo se produce si ésta se lleva a cabo de manera cotidiana. Gradualmente reconocerás los procesos internos que originan y alimentan aflicción y malestar, los procesos que inducen la recuperación temprana del estrés, y los procesos internos que mejoran el bienestar.**

**En el MBSR encontrarás nuevas formas de relación con los estados mentales y un sólido incremento de la atención (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). Es también un paso para encontrarte contigo mism@ de forma íntima y amable, identificar cuáles son las necesidades esenciales que precisamos cubrir, y saber cómo cuidarte mejor. Algo esencial si queremos cuidar de otras personas.**

MBSR se desarrolló en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness con mas de 5000 estudios científicos contrastados y se aplica en mas de 500 Hospitales.

Tiene una Estructura de 8 semanas (1 día presencial u Online en vivo por semana sesión de 2,5 horas. Sesión inicial y final de 3 horas) mas 1 día intensivo de práctica (Retiro Online o Presencial) de 8 h. 32 horas formativas de curso en total.

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Datos de algunos Estudios Científicos: Efectos del Mindfulness

#### EFFECTOS DEL MINDFULNESS SOBRE EL CEREBRO

Incremento de la materia gris en área de :

Insula ~ Interocepción  
Auto Consciencia, empatía por emociones  
(Holzel et al., 2008; Lazar et al., 2005)

Hipocampo - Memoria visual y espacial  
Estabilización de contextos, inhibición de la amígdala y cortisol.  
(Holzel et al., 2008; Luders et al., 2009)

Corteza Prefrontal (PFC) - funciones ejecutivas  
Control de la Atención  
(Lazar et al.2005; Luders et al., 2009)

Incrementos de Materia gris en:

Reducción del adelgazamiento con la edad  
de la Insula y Corteza prefrontal (Lazar et al., 2005)

Incremento de la Activación de las áreas frontales de hemisferio  
izdo.(Davidson et al., 2003, que eleva el ánimo (Davidson, 2004)

Meditadores Avanzados demuestran disminución de activación  
de la Red Neuronal por Defecto (DMN) durante la Meditación  
(Brewer et al., 2011)

#### EFFECTOS GENERALES DEL MINDFULNESS

**Mindfulness esta correlacionado con menos síntomas depresivos y reactividad de la amígdala. (Way et al., 2010)**

**El grupos y población sana, el MBSR y entrenamientos relacionados relacionados:**

- Disminuyen percepciones de molestias diarias, estrés psicológico y síntomas no específicos (Williams et al.2001).
- Aumenta la Empatía por otras personas
- Mejora de sentido de bienestar, autoactualización y empoderamiento (Shapito et al, 2005)

**La Meditacion Mejora la Atención (Carter et al., 2005; Slagter et al., 2007, Tang et al., 2007) y la Compasión (Luft, Brefczynski.Lewis et al.,2008)**

#### EFFECTOS FUNCIONALES DEL MINDFULNESS

Regulación de la Atención

Consciencia Corporal

Regulación Emocional

Cambios en la Perspectiva de un@ mism@

- Refuerzo en la Observación de un@ mism@ Metaconsciencia
- Des-Automatización o Des-enredarse de los contenidos mentales (Deikaman, 1966); extinción por no activación.
- Perspectiva Abierta, deshabitación (Kasamatsu & Hirai, 1973). Independencia. Autonomía (Linden, 1973)
- Perspectiva Amplia, Des-centramiento (Safran & Segal, 1990)
- Asociar con perspectiva positiva o neutral de materiales negativos.
- Reconocimiento de la naturaleza de la experiencia; compuesta, interdependiente, cambiante, ecuánime.

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

## **MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness**

### **Pedagogía**

El enfoque es **Biopsicosocial** y **experiencial** apoyado en el aprendizaje, fortalecimiento y la integración de un rango de habilidades de **autorregulación basadas en Mindfulness a través del desarrollo y refinamiento de recursos internos innatos de la persona.**

**Desarrolla la Atención, regular-gestionar mejor las emociones y el estrés, y facilitar que afloren y crezcan las mejores fortalezas desde la experiencia personal son algunas de las capacidades que fomenta.**

**Se realiza un profundo entrenamiento para mejorar la consciencia corporal - somática mejorando nuestra Interocepción y Propiocepción, regulación del sistema nervioso y acceso al sistema polivagal, y mayor acceso a las sensaciones-emociones ("El cuerpo ya sabe lo que la mente no se ha dado cuenta." Bessel Van Der Kolk) mejorando la regulación emocional de Abajo a Arriba.**

**Dado el profundo trabajo de mejora de la atención, cognición y metacognición; mejora también notablemente no solo nuestra Tolerancia Emocional sino nuestra regulación emocional de Arriba a Abajo por mayor uso y disponibilidad de los circuitos atenciones y ejecutivos.**

**Se conoce mejor y de forma experiencial la fisiología, psicobiología y Neurociencia del Estrés, del Mindfulness y de los Hábitos para entender mejor experiencialmente el proceso de estrés adaptativo y no adaptativo, las respuestas creativas y hábiles en lugar de las reacciones, y las de regulación emocional en lugar de reactividad emocional aflictiva.**

**Mejora nuestro Autoconocimiento, Autoapreciación, Autocuidado y Habilidades.**

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.**

**MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Algunos Objetivos y Beneficios

#### ¿QUÉ PODEMOS APRENDER EN ESTE PROGRAMA?

- Aprender a **reconocer, gestionar y reducir los estados de estrés y ansiedad, frustración, etc.**
- Aprender a **reconocer, vivir y regular mejor nuestras emociones y estados mentales.**
- **Mejorar nuestra capacidad de atención y concentración.**
- **Disminuir nuestra reactividad emocional e mejorar nuestra capacidad de responder creativamente.**
- Aprender a **llevar a nuestro día a día la práctica de Mindfulness, tanto formal como informal.**
- **Prevenir y Recuperarnos de estados de Desgaste Profesional y Cultivar Resiliencia.**
- Comenzar a **Reconectar con nuestros Valores y Propósito Personal y Profesional.**
- Poder **Mejorar nuestra comunicación consciente, la gestión consciente del tiempo, etc.**

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### Estructura

- **8 clases online en vivo:** Encuentros semanales de 2,5 horas que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas.
- **Meditación:** Práctica diaria de 40-45 minutos al día que varía semana a semana (4 practicas distintas). Exploración Corporal para aumentar la interocepción y propiocepcion, Meditacion Sentad@, Movimientos Conscientes de pie y Movimientos Conscientes Suelo.
- **Ejercicios relacionales** de acuerdo al tema de cada clase. Cada uno es a la vez un medio para entrenar la presencia, empatía, escucha profunda, el habla consciente auténtica, el reconocimiento de vulnerabilidades y como apoyarse en ellas para nutrir lo que necesitamos de forma constructiva, autoregularnos y atravesar la dificultad (transformarla cuando sea posible) con recursos.
- **Prácticas informales:** Propuestas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.
- **Incluye** cuaderno participante y materiales complementarios (PDF, Video ...).
- **Numero total de horas:** 32 horas (primera y ultima sesión de 3 hrs, Día de practica Intensiva 8 hrs).

Precio por persona: 395€. Precio Oferta 25% de Descuento: 295 €

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.

## MBSR © Mindfulness Based Stress Reduction - Reducción de Estrés Basado en Mindfulness

### El Programa de Sesiones: descripción y contenidos.

- Sesión 1.** Qué es Mindfulness o Atención y Conciencia Plena.
- Sesión 2.** La percepción de la realidad.
- Sesión 3.** El poder de las emociones - La Regulación Emocional. Neurociencia de la Regulación Emocional.
- Sesión 4.** La reacción al estrés. Neurociencia de los Hábitos. Neurociencia del Mindfulness.
- Sesión 5.** Respuestas Mediadas por Mindfulness: respuestas Creativas al estrés. Cultivando Resiliencia.
- Sesión 6.** Comunicación Consciente con Mindfulness: di lo que quieres decir. Mindfulness Interpersonal
- Sesión 7.** Gestionar conscientemente el tiempo.
- Sesión 8.** Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.



Rubén Revillas

MINDFULNESS & COMPASSION

[www.RubenRevillas.com](http://www.RubenRevillas.com)

## DOCENTE



### **Ruben Revillas - Mindfulness & Compassion**

Instructor Certificado de Mindfulness y Compasión.

Instructor de MBSR ® - Programa oficial de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness por la Universidad de Brown creado por Jon Kabat Zinn MD, PhD en la Universidad de Massachusetts.  
Instructor Certificado de CCT © - Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión por el CCARE de la Universidad de Stanford y el Compassion Institute.

Trabaja habitualmente y desde hace más de 10 años impartiendo Formaciones, Programas e Intervenciones Especializadas en Contextos Sanitarios, Educativos y Organizaciones en España, Escandinavia, Países Bajos y Alemania.

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.  
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.

# Programas de MINDFULNESS & COMPASSION

Especiales para cada sector

MBI & CBI  
en contextos sanitarios, educativos,  
sociales, empresas y organizaciones.

Modalidades presencial y online



Rubén Revillas  
MINDFULNESS & COMPASSION

Tel. +34 691 701 883

[rrevillas@gmail.com](mailto:rrevillas@gmail.com)

[www.rubenrevillas.com](http://www.rubenrevillas.com)