IEPP

Metrodora Education

Programa MBSR - IEPP

"Este verano, regálate tiempo para ser, sentir, respirar."

info@iepp.es

+34 601 21 35 21

Índice

Sobre el programa 3

Beneficios 4

Metodología y equipo docente 5

Contenidos 6

Inversión económica 7

Sobre el programa

Julio y agosto son una oportunidad única para bajar el ritmo, salir del piloto automático y reconectar contigo. Este programa **MBSR está diseñado especialmente para acompañarte** durante los meses en los que por fin tienes tiempo libre, espacio mental y un deseo profundo de cuidarte, aprender y crecer.

No importa si te vas de vacaciones o te quedas en casa: este programa online **te permite meditar y practicar a tu ritmo, desde donde estés,** con materiales cuidadosamente diseñados, sesiones guiadas y acompañamiento estructurado.

¿Qué es el programa MBSR-IEPP en vivo?

Un **programa psicoeducativo de 8 semanas** basado en la reducción del estrés mediante mindfulness, adaptado para la población general. Desarrollado por el IEPP, combina prácticas de atención plena, yoga suave, respiración consciente y ejercicios de reflexión personal **para promover el bienestar físico, emocional y mental.**

Objetivos del programa

Ofrecerte herramientas prácticas y científicamente validadas para:

- Regular tus niveles de estrés y ansiedad.
- Mejorar tu capacidad de auto-regulación emocional y mejora de la capacidad de atención.
- Fomentar una actitud más consciente, amable y equilibrada frente a la vida.
- Redescubrirte en un entorno de auto-cuidado y crecimiento personal.

8 semanas y 1 retiro

100% online y en vivo

Prácticas diarias guiadas

Acompañamiento personalizado

Materiales descargables

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Reducir el malestar físico asociado al estrés crónico (tensión muscular, insomnio, fatiga).
- Aumentar tu sensación de calma, claridad y energía vital.
- Desarrollar una relación más amable contigo mismo/a.
- Tomar mejores decisiones desde la toma de conciencia y no desde la reacción automática.
- Mejorar tu salud integral: cuerpo, mente y emociones en equilibrio.

Conecta con personas afines

Uno de los mayores regalos del programa es compartir este viaje con otras personas como tú: comprometidas con su bienestar, con ganas de parar, de entenderse mejor, de crecer. Tendrás la oportunidad de generar lazos sinceros en un entorno respetuoso, libre de juicio, enriquecido por la diversidad de experiencias.

Experiencias de otros participantes:

"Aprendí a no dejarme arrastrar por los pensamientos."
"Ahora soy más consciente de cómo reacciono al estrés."
"Fue la primera vez que me permití sentir sin juzgarme."
"El retiro me ayudó a conectar conmigo de forma profunda."

Conoce nuestra metodología

"Prácticas que cambiarán tu vida a mejor."

Audio-guías de prácticas formales (meditación, body scan, yoga para todos los niveles).

Cuadernillos de trabajo **descargables** por semana

Fichas de auto-registro y evaluación de tu evolución en estrés y mindfulness.

Comunidad virtual de práctica y reflexión

EQUIPO DOCENTE IEPP

MIGUEL QUINTANA

Formador acreditado en MBSR · Docente del IEPP, investigador y autor. Especializado en promoción de salud mental, mindfulness y regulación emocional.

Miguel Quintana es doctor en Psicología (Universidad Complutense de Madrid), investigador postdoctoral en el Karolinska Institutet (Suecia), Master en promoción de salud (Universidad de Tsukuba, Japón) y formador especializado en programas de Reducción del Estrés Basados en Mindfulness (MBSR). Cuenta con más de 15 años de experiencia desarrollando e impartiendo programas psicoeducativos en bienestar, salud mental y autoconocimiento en contextos educativos, clínicos y organizacionales. Autor de investigaciones científicas en mindfulness, fibromialgia y reducción de estrés.

Ha acompañado a cientos de personas con programas basados en mindfulness en procesos de regulación emocional, gestión del estrés y cultivo del bienestar integral, combinando el rigor científico con un enfoque compasivo, cercano y vivencial.

Su trabajo parte de una visión clara y profunda: "Mindfulness es reconectar con uno mismo y expandir la presencia amable con uno, con los demás y el entorno; es recuperar la propiedad de nuestra vida y equilibrar mente, emociones y cuerpo."

Actualmente colabora con el IEPP como formador de programas de MBSR, tanto online como presenciales, y continúa su labor como coach, consultor y divulgador en temas de salud emocional, propósito vital y desarrollo humano sostenible.

Contenidos

1. Semana 1 – El piloto automático

Introducción al mindfulness
Escáner corporal (body scan)
Toma de conciencia del presente

2. Semana 2 – Cómo percibimos el mundo

Percepción y reactividad
Práctica de respiración consciente
Movimiento consciente suave

3. Semana 3 – Volver al cuerpo y a la respiración

Atención al cuerpo y las emociones
Mindfulness en la vida diaria
Meditación focalizada

4. Semana 4 – Reconocer el estrés

Respuestas al estrés
Estímulo–Reacción vs. Estímulo–Respuesta
Prácticas para reconocer patrones de estrés
Meditación abierta

5. Semana 5 – Responder al estrés

Comunicación consciente
Trabajo con emociones difíciles
Práctica de pausa y elección
Meditación abierta

6. Semana 6 – Mindfulness en las relaciones

Escucha consciente y expresión empática
Trabajo grupal
Meditación en movimiento- yoga- qigong

7. Semana 7 – Cuidarte con amabilidad

Autocompasión
Cuidar hábitos y rutinas
Revisión de prácticas

8. Semana 8 – Continuar el viaje

Consolidación de aprendizajes
Plan personal de continuidad

¿Qué se hace en el retiro?

Se trata de un encuentro online donde realizar las prácticas en silencio durante un día. Entre ellas practicaremos: Escáner corporal, meditación sentada, caminata consciente, yoga...
Es un espacio para integrar experiencias sin interrupciones que resulta transformador para muchos participantes.

*Las sesiones tienen una duración aproximada de 2 horas
*El retiro tiene una duración aproximada de 6 horas en un día

INVERSIÓN 400€

o pago fraccionado

2 cuotas de 200€
3 cuotas de 133€

Información importante

- Sesión introductoria: finales junio
- Inicio del programa: 2 de julio de 2025
- Duración: 8 semanas (julio y agosto)
- Sesiones en vivo: miércoles 18-20h
- Sesiones grabadas: cada jueves disponibles
- 30-45 min de práctica personal
- Diploma aprovechamiento IEPP

Únete a... La escuela de los profesionales que cuidan el bienestar

y forma parte de una comunidad de más de **19.000 personas**

4,9 ★★★★★ +1000 reseñas

IEPP

instituto
europeo de
psicología
positiva

Programa MBSR - IEPP

info@iepp.es

+34 601 21 35 21