



Programa MBSR Reducción de Estrés basado en Mindfulness -17^a edición-





¿Qué es el Programa MBSR?

MBSR es un proceso de aprendizaje práctico creado por Jon Kabat-Zinn en el centro médico de la Universidad de Massachusetts en 1979. Desde entonces, y hasta ahora, el programa se ha convertido en el protocolo de formación en mindfulness más reconocido a nivel internacional, por las numerosas investigaciones científicas que ha ido acumulando durante más de tres décadas.

Los resultados obtenidos evidencian sus beneficios en la reducción del estrés, la disminución de la ansiedad y el descenso en la frecuencia y duración de estados emocionales negativos, así como un aumento del bienestar general, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la mejora en la calidad de las relaciones.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



¿Qué se consigue en este programa?



En MBSR se descubre cómo cultivar un estado de calma y equilibrio interior que te permite atender con más claridad mental las cosas que te afectan, de tal manera que puedas responder a las dificultades de la vida sin verte sobrepasada emocionalmente.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



Como participante del MBSR encuentras nuevas formas de afrontar el estrés, el malestar emocional y el dolor, cambiando los patrones reactivos que crean sufrimiento por respuestas conscientes más saludables, que te llevarán a vivir con más serenidad, confianza y sabiduría.

Es una experiencia de autocuidado, donde vas nutriendo tu capacidad para influir positivamente en tu vida diaria.

A lo largo del programa podrás:

- Conectar con estados de calma, relajación y descanso.
- Suavizar el ruido mental tomando distancia de los pensamientos.
- Ver las cosas desde nuevas perspectivas que te ayudarán a salir de los bucles de negatividad.
- Atender bien las emociones en momentos de estrés.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



- Mantener la entereza en situaciones donde anteriormente no te resultaba posible.
- Disminuir la somatización asociada al estrés diario.
- Conectar con tus necesidades y saber atenderlas.
- Elegir libremente otras maneras de afrontar las situaciones difíciles sin caer en las reacciones habituales.
- Cultivar la autocompasión para tratarte bien, quererte y aceptarte tal como eres.
- Mejorar la comunicación con los demás, especialmente con las personas que son importantes para ti.
- Equilibrar la atención para salir del sesgo cognitivo que te lleva a centrarte en lo negativo y ampliar la percepción conectando con las causas de felicidad diarias que ya están presentes en tu vida.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



- Cultivar aquellas cualidades internas que correlacionan con el bienestar psicológico.
- Mejorar los procesos de atención y concentración.
- Integrar el hábito de la meditación en la vida diaria.

¿Cuáles son los contenidos del programa?



JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS
www.lamoradamindfulness.es



Los contenidos del programa giran en torno a desarrollar la práctica de mindfulness como una actitud vital que te permite estar en la vida de una forma más consciente, a la vez que se explora el estrés en todas sus variantes y la forma de reducirlo para disfrutar de una vida más plena.

Los fundamentos de la práctica están basados en el cultivo de las siguientes habilidades y recursos internos:

- ♥ Consciencia corporal y emocional.
- ♥ Autorregulación de la atención.
- ♥ Metacognición o capacidad de ser consciente de pensamientos y emociones sin “dejarte arrastrar” por ellos.
- ♥ Amabilidad y autocompasión ante lo que te afecta.
- ♥ Focalización mental para estar en el presente.
- ♥ Saber soltar los estados mentales perjudiciales.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



El programa se estructura en 8 sesiones temáticas:

1ª Sesión: Fundamentos de la práctica de mindfulness

2ª Sesión: Percepción y patrones reactivos

3ª Sesión: Autorregulación de la atención

4ª Sesión: La reacción de estrés

5ª Sesión: Respuestas conscientes al estrés

6ª Sesión: Mindfulness relacional: Gestión conflictos

7ª Sesión: Sesión especial de práctica

8ª Sesión: Mindfulness relacional II:

Comunicación consciente

9ª Sesión: Integración de los aprendidos y

mantenimiento de la práctica diaria.

✓ La programación temática de las sesiones es flexible y está abierta a alguna variación en función de las necesidades del grupo.

✓ El acercamiento a los contenidos es práctico y vivencial.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



En este sentido la estructura de las sesiones incluye:

- Meditaciones guiadas en quietud.
- Prácticas de movimiento consciente.
- Explicaciones temáticas desde un enfoque científico.
- Espacio para compartir, dialogar e indagar en grupo.
 - Planes semanales para aplicar lo aprendido.

¿Cuáles son las fechas del programa?

- Los jueves 7, 14 y 21 de marzo, 4, 11, 18 y 25 de abril, y 2 de mayo, de 10.00h a 12.30h en turno de mañana y de 18.30h a 21.00h en turno de tarde.
- Sesión especial de práctica el sábado 20 de abril en horario de 10.00h a 18.00h.
- Todas las sesiones tendrán lugar a través de la plataforma de videoconferencias zoom.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



¿Quién imparte el programa?

Juan Cruz

Juan lleva 14 años comprometido diariamente con la práctica de mindfulness, y más de 20 retiros de meditación en silencio desde 2012 hasta la actualidad, bajo la guía de experimentados maestros de distintas tradiciones. Es licenciado en psicopedagogía y profesor certificado de MBSR por el Mindfulness Center de la Brown University. Durante los últimos 10 años ha formado a más de 1.000



personas en cursos, talleres y programas de mindfulness orientados a reducir el estrés e integrar los beneficios de la meditación en la vida diaria.

Ha impartido la enseñanza de mindfulness en el Colegio de Psicólogos de Extremadura, Colegio de Trabajo Social de Cáceres, Asociación de Fibromialgia de Mérida, Grupo Hutckinson, Asociación Oncológica de Extremadura, Federación Española de Autismo, Grupo Social ONCE y varias Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer, entre otras entidades.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



¿A quién va dirigido?

Este programa es para ti si te ves en alguna de las siguientes situaciones...

- Sientes que el estrés te desgasta cada día
- Tienes ansiedad y no sabes cómo salir de ella
- Te sientes bloqueada y/o estancada en tu vida
 - Te afectan mucho las cosas que te pasan
- Reaccionas en los momentos de dificultad con comportamientos que te gustaría cambiar
- Te cuesta gestionar los estados emocionales negativos
- Somatizas los problemas y eso está afectando a tu salud
 - Le das muchas vueltas a las preocupaciones futuras
 - Te duelen cosas del pasado que no has podido soltar
 - Sientes que vives muy rápido y te falta calma
- No te pasa nada de lo anterior, pero quieres mejorar la calidad de tu vida y crecer como persona

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



Testimonios

“En la vida hay circunstancias que bloquean, y así estaba yo cuando me acerqué a La Morada, cansada de utilizar un diálogo muy poco amable conmigo misma, lo que me llevaba a no saber cómo gestionar mis emociones, no me sentía nada bien y no sabía cómo solucionarlo...

Juan me abrió la puerta de posibilidades...me enseñó que en la observación del momento es donde se da la claridad mental, me enseñó a tratar y tratarme con suavidad y así poder vivir desde el corazón y de forma consciente. Nada que ver quien llamó a la puerta de La Morada con quien soy hoy.

Gracias Juan por acogerme con todo lo que llevaba, gracias por ayudarme a soltarlo, y gracias por continuar acompañándome en el camino a través de la escuela de mindfulness”.



Montaña Blázquez

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



“Gracias a Juan, he ido descubriendo la importancia de darle espacio a la realidad de cada momento tal y como se presenta, aceptar y no poner resistencia a lo que va sucediendo. Soy más consciente de cómo mi estado interior me condiciona y afecta y estoy preparada para gestionarlo.

Observo aquellos momentos en los que necesito estar en calma y poner el foco en mí, y voy aprendiendo de los distintos estados por los que voy pasando en mi día a día. Gracias Juan por tu capacidad para escuchar, por tu saber acompañar, y tu calma. Ojalá puedas llegar a la vida de tantas personas como has llegado a la mía”.



María Ramírez

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



“Después de mi jubilación me sentía perdido, y a mi mente venían pensamientos de todo tipo, con sentimientos de culpa e incertidumbre.

Conocí el programa MBSR, La Morada, y a Juan Cruz, y mi vida empezó a cambiar. La culpa y la incertidumbre pasaron a ser la posibilidad de "darme cuenta" que siempre puedo empezar de nuevo, y que es el momento presente lo que importa.

He mejorado en vivir el presente con intensidad gracias a la meditación, en saber perdonarme, en buscar la libertad ante el automatismo en mi vida.

Juan es la mezcla de muchas cualidades. Su persona, cuerpo y mente sanan. En youtube hay infinidad de meditaciones guiadas, pero reconozco que Juan Cruz, sabe llegar con su voz a mi mente y mi corazón. Una mente brillante que consigue que me sienta escuchado. Juan me da la práctica con su "presencia". Me siento agradecido de haberlo conocido”.



Antonio Floriano

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



¿Cuánto hay que invertir en este programa?

El programa incluye:

- ✓ 28 horas de sesiones grupales online
- ✓ Acompañamiento por whatsapp para consultas
- ✓ Grabaciones en audio de las meditaciones guiadas en clase
- ✓ Documentación escrita de las explicaciones teóricas en clase
- ✓ Propuesta de práctica para cada semana

El importe del programa es de 200€

***Se abona antes del inicio de la primera sesión**

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es



¿Cómo puedo inscribirme en el programa?

En el siguiente enlace podrás acceder al formulario de solicitud de inscripción:

<https://forms.gle/d3P8yLViKNHttyS86>

GRACIAS POR TU ATENCIÓN.

JUAN CRUZ MORGADO

LA MORADA MINDFULNESS

www.lamoradamindfulness.es