



CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

PROGRAMA REDUCIDO BASADO EN MBCT

Una forma suave de abordar el Control del estrés y ansiedad

Basado en el Programa Original MBCT pero con sesiones formativas más breves y menos exigencia en cuanto a trabajo personal, es la opción ideal para aquellos que, sin tener necesidad urgente de cambios drásticos, quieren tener una aproximación al trabajo que se propone para el control del estrés y ansiedad basado en Mindfulness.

Gracias al Programa Reducido se descubren los mecanismos inconscientes que dificultan el disfrute de una vida plena, se aprende a gestionarlos y se experimentan los primeros cambios personales.

Tras este acercamiento se puede profundizar después realizando el Programa Original MBCT, programa que también se aborda sin el preliminar de este Programa Reducido.

Te puede ayudar a decidir qué Programa se ajusta más a tus necesidades, expectativas y circunstancias el siguiente artículo:

[Cursos para el Control del Estrés y la Ansiedad: ¿Cuál elegir?](#)

Para quienes hicieron MBCT y desean retomar

El Programa Reducido está pensado también para quienes después de haber realizado el Programa Original MBCT han abandonado la práctica y desean volver a experimentar los beneficios de Mindfulness en su trabajo del control del estrés y ansiedad.

Se trata de algo más que una simple puesta al día: además de repasar los conceptos con un nuevo enfoque y de ayudar a reanudar con una suave práctica cotidiana, el Programa Reducido ayuda a consolidar la integración en la vida personal de todo lo aprendido.

Cómo se desarrolla una sesión

Se trata de un programa experiencial y práctico. En las clases se combina la parte pedagógica para llegar a la comprensión de los procesos, con ejercicios de atención. Cada ejercicio es seguido de reflexiones e indagaciones que permiten un mayor aprovechamiento y la obtención de beneficios en el día a día.

Parte importante de este programa es el trabajo personal diario de 15 minutos. Al final de cada sesión se harán propuestas para trasladar lo aprendido a la práctica de la semana.

Formatos, modalidades y número de participantes.

- **Formatos:** Presencial y Online
- **Modalidades:** Individual y Grupal
- **Número de participantes:**

Nuestro reducido número de participantes marca la diferencia al permitir profundizar en todas las experiencias individuales, lo que ofrece un gran enriquecimiento personal y grupal, y hace posible a cada participante una verdadera comprensión de su propio proceso.

- **Modalidad grupal Presencial: 4 - 8 alumnos.** Durante la época de pandemia, se reduce a 8 el máximo del número de alumnos en la modalidad Presencial para que las distancias sean aún mayores y así contribuir a una mayor sensación de seguridad y bienestar (sala de 60 m²)
- **Modalidad grupal Online: 4 - 12 alumnos.**

Lo que incluye el Programa Reducido.

- **Sesión de orientación personal SIN COMPROMISO**
- 4 sesiones: 1 sesión semanal durante 4 semanas
 - La duración de cada sesión es de 2 horas -
- Audios de las prácticas guiadas para la realización del trabajo personal.

Precio del Programa.

Modalidad grupal: 150 €

Para modalidad individual o semiparticular (de 2 - 3 personas), consultar.

Instructora.

Mercedes Rubio Condado.

Experto en Mindfulness y Certified Teacher del Programa MBCT.

[Conocer más sobre Mercedes](#)

Más información sobre el Programa Básico.

[Lo ideal es lo posible. ¡Novedad! Para quienes tienen menos tiempo](#)