



# *Libre* Mente

Explorando la posibilidad de vivir de una forma más libre y con menos estrés.

**Curso de 8 semanas para  
ir de la teoría a la práctica  
y llevar **mindfulness** a tu  
día a día.**

- ¿Sientes que la vida va más rápido que tú?
- ¿Te falta el tiempo? ¿O que incluso a veces te falta el aire?
- ¿Te cuesta dormir por las noches?
- ¿Se te ha roto la brújula? ¿Entras en bucle con algunas ideas?
- ¿Eres demasiado joven para tener tan mala memoria?

Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, este curso es para ti. Porque todas ellas tienen que ver con ese pequeño monstruito con el que muchos convivimos y que llamamos **estrés**.

Además, **el estrés es como el ruido de fondo**. No te das cuenta de cuánto molesta hasta que se apaga.

## En Libre Mente tendrás:

**8 semanas** para aprender sobre ese ruido de fondo mental, el estrés.

**8 semanas** para iniciarte en el mundo del mindfulness de una manera sencilla y práctica.

**8 semanas** para cuidarte desde dentro y dedicarte ese tiempo que tanto mereces y que pocas veces consigues darte.

**8 semanas** para ser tú y tener tiempo para darte cuenta de ello.

**8 semanas** para apagar la campana extractora de tu cabeza y dejar espacio para todo aquello que está por venir.

**8 semanas** para salir del piloto automático y atender a tu vida, viviendo más momentos de calidad y con mayor libertad.

## ¿Qué vamos a hacer?

Pues la idea es, precisamente, aprender a **dejar de hacer**.

Lo sé, suena imposible. ¿Qué otra cosa puede suceder si no estoy haciendo algo?

¿Te has planteado que quizás, por un rato, puedas simplemente estar? ¿O ser?  
Sin hacer.

Tranquilidad. Que si esto te suena a chino estás en el sitio adecuado.

En palabras técnicas, lo que vamos a hacer durante estas 8 semanas es:

- + mindfulness
- + meditación
- + tomar consciencia del cuerpo
- + movimientos basados en yoga
- + entrenamiento atencional
- + profundizar en las bases neurobiológicas del estrés
- + identificar patrones de reactividad y respuesta
- + desarrollar responsabilidad en torno al cuidado de la salud

Aunque quizás solo debas saber que millones de personas se han beneficiado ya de eso a lo que llamamos mindfulness y que no es otra cosa que **prestar atención**.

Así es, **prestar atención ayuda a reducir el estrés, a mejorar tu sensación de bienestar, a mejorar tu relación contigo y con el mundo que te rodea y, en definitiva, a encontrar más tranquilidad y equilibrio en tu vida.**

## ¿Cómo vamos a hacerlo?



Octubre y noviembre  
2024



100% online  
Clases en directo y  
tareas grabadas



Plazas limitadas  
2 grupos  
(lunes o martes)



~~240~~ €  
180 €\*  
\*hasta 1 septiembre

**Es posible que leer promesas sobre mindfulness, libertad o autoconocimiento pueda sonar raro, asustar un poco o incluso espantar.**

Es normal. Yo también he pasado por ahí.

Yo pensaba que meditar no era para mí. Y resulta que aquí estoy, meditando a diario y enseñando a otros esta maravillosa herramienta.

**Mindfulness** no es más que prestar atención, momento a momento, a la realidad de la vida tal y como se va desplegando ante nosotros.

Es una especie de entrenamiento mental, gracias al cual aprendemos a identificar las partes de la realidad y a llamarlas por su nombre.

Y ese entrenamiento, que empieza por algo tan sencillo como atender a la respiración, nos lleva a **mejorar nuestras capacidades cognitivas**, a **relajarnos**, a **lidiar mejor con nuestras emociones** y, en definitiva, a tomar **mejores decisiones** y de una manera **más libre**.

Si vives en **Donostia o alrededores** y te interesa el curso en formato presencial, por favor, ponte en contacto conmigo.

## Estructura y funcionamiento



1 clase semanal  
en directo de  
90 minutos



Tareas prácticas  
para la semana  
en audio y vídeo



Sesiones de  
seguimiento  
2 grupales  
1 individual



Acceso a los  
recursos del curso

Semana 0: nos conocemos

**Lunes** 30 septiembre o **Martes** 1 octubre  
19:00 a 20:30

Semanas 1-7: ¡A jugar!

**Lunes** 7, 14, 21 y 28 de octubre;  
4, 11 y 18 de noviembre 19:00 a 20:30 o

**Martes** 8, 15, 22 y 29 octubre;  
5, 12, 19 noviembre 19:00 a 20:30

+ sesiones seguimiento grupal **19 octubre y 16  
noviembre** de 9:30 a 10:30

Semana 8: ¿Y ahora qué?

**Lunes** 25 noviembre o **Martes** 26 noviembre  
19:00 a 21:00

Dejaremos abierta la puerta  
a la **semana 9**, y a la 10, y a la 11...

## Estructura y funcionamiento

### Semana 0: nos conocemos

Resolveremos dudas técnicas, y hablaremos sobre las bases del curso. Esta semana no habrá tareas más allá de preparar lo necesario para la siguiente semana.

### Semana 2: echando el ancla en la respiración

Continuando con las sensaciones corporales, nos centraremos en la respiración y haremos la primera toma de contacto con el silencio..

**Tareas:** audio escáner corporal o audio respiración.

### Semana 4: de tonos a juicios

Seguimos explorando el momento presente a través de la identificación del tono de las sensaciones y los juicios que elabora nuestra mente.

**Tareas:** audio anclaje en la respiración + vídeo movimientos.

### Semana 6: de lo bueno, lo mejor

Seguimos explorando nuestros patrones de comportamiento a través de los acontecimientos agradables.

**Tareas:** calendario de acontecimientos agradables + audio a elegir + vídeo movimientos.

### Semana 8: ¿Y ahora qué?

El curso acaba en esta clase especial, más larga, en la que podremos compartir impresiones, despedirnos y acabar con una práctica orientada al futuro.

No habrá tareas, y dejaremos la puerta abierta a la **semana 9**, a la semana 10, a la semana 11...

### Semana 1: encantado, soy tu cuerpo

Empezamos a explorar mindfulness a través de las sensaciones corporales.

**Tareas:** audio escáner corporal.

### Semana 3: encantado, soy tu cuerpo en movimiento

Introducimos el movimiento en forma de secuencias de yoga (adaptadas y accesibles para todos).

**Tareas:** audio escáner corporal o audio respiración + vídeo movimientos.

### Semana 5: ¿Multitasking? Flexibilidad atencional

Cambiaremos el foco de nuestra atención para indagar en nuestra capacidad para atender a distintos estímulos.

**Tareas:** audio cambio de foco atencional o audio respiración + vídeo movimientos.

### Semana 7: pendulando hacia lo no tan bueno

¿Qué ocurre con aquello que no nos gusta? Explorando el tono de las sensaciones y las emociones a través de acontecimientos desagradables.

**Tareas:** audio a elegir + vídeo movimientos.

NOTA: este calendario de clases es orientativo y susceptible de algún cambio menor.

# Adaptado del programa de reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR)

## El curso de mindfulness con más validación y evidencia científica.

El programa de **Reducción del Estrés Basado en Mindfulness** (MBSR) es un curso estructurado de 8 semanas que desarrollaron Jon Kabat-Zinn y sus colaboradores en el año 1979 en la Universidad de Massachusetts.

Combina **meditación mindfulness y yoga** para ayudar a los participantes a manejar el estrés, el dolor y las enfermedades a través de una mayor conciencia del momento presente.

El programa de 8 semanas incluye:

- Meditaciones guiadas para entrenar la atención plena.
- Ejercicios de yoga suave para conectar mente y cuerpo.
- Tareas para realizar en casa para integrar la práctica diaria.
- Sesiones de grupo para compartir experiencias.

Desde su desarrollo, **hay más de 1000 publicaciones científicas mostrando los resultados del programa** no solo en la reducción del estrés, sino en la mejora del sistema inmune, del sistema cardiovascular, de la percepción de dolor, del bienestar en general y de la salud de manera global.

El curso **Libre Mente** se basa en la estructura y prácticas del MBSR, **adaptando la duración de las prácticas y el enfoque** de las mismas para hacerlo más accesible y llevadero para **personas con poco tiempo libre** pero ganas de introducir un nuevo hábito en sus vidas.

## Preguntas frecuentes



### **¿Puedo apuntarme si no tengo ninguna experiencia? ¿Y si ya tengo mucha?**

Sí, puedes apuntarte. Junto estas dos preguntas en una porque, realmente, la respuesta es igual. Sea cual sea tu nivel de experiencia o de práctica de meditación, mindfulness, movimientos... Si no tienes experiencia, tranquilidad porque iremos paso a paso explorando eso de respirar y de estar en silencio y en el momento presente. Y si ya tienes experiencia, quizás es una buena oportunidad para volver a vivir, cada momento, sabiendo que, en realidad, es la primera vez que vives ese momento en concreto.



### **¿Cómo será el acceso al curso y a las clases?**

El curso y todos los recursos estará alojado en la plataforma Hotmart. Una plataforma muy sencilla de usar y que tiene aplicación móvil, para que puedas acceder a los audios y vídeos grabados desde cualquier lugar y en cualquier momento. Las sesiones en directo serán a través de una sala de Zoom, cuyo enlace estará disponible en la plataforma y, además, haré llegar por email antes de cada sesión.



### **¿El curso queda grabado?**

No. A pesar de que las clases son online, serán en directo y el objetivo será estar ahí, en el presente, y compartiendo con el resto del grupo.

Además, es una forma de proteger la intimidad de todos los que asistamos, sabiendo que todo lo dicho o mostrado quedará, simplemente, en ese momento y en la memoria de aquellos con los que decidamos compartirlo.



### **¿Si no puedo asistir a una clase, la puedo recuperar?**

Recuperarla, como tal, no. Es un curso que requiere de compromiso, tanto con nosotros mismos como con el resto del grupo.

Dicho esto, si en algún momento faltas a una clase, no pasa nada. Podrás acceder a las tareas y al resumen de los aspectos más importantes y, además, habrá dos sesiones de seguimiento grupales y una individual, para que no se quede nada en el tintero.

## Preguntas frecuentes



### **¿Existe algún riesgo por practicar mindfulness?**

Como con casi todo, sí, existe algún riesgo derivado de la práctica de mindfulness. Mindfulness nos expone a la realidad, tal y como es. Es una práctica en la que buscamos estar con las cosas tal y como son. Esto, a veces, implica mirar cara a cara a algunas partes de nuestra experiencia que no son tan agradables o que pueden ser, incluso, dolorosas. Si tienes dudas, ponte en contacto conmigo y las resolvemos.



### **¿Necesito algún material para el curso?**

No necesariamente (además de conexión a internet y un dispositivo con cámara y micrófono).

Ahora bien, quizás quieras hacerte con una alfombra o esterilla para practicar movimientos y poder tumbarte, y con un cojín o banco de meditación para las prácticas.

Nada de esto es necesario ni indispensable, pero puede hacer que tengas mayor comodidad.



### **¿Y si me apunto y luego no puedo asistir?**

Si el motivo por el que dejas de asistir es de peso (traslado, motivo laboral, lesión, problemas de salud...), no te preocupes, podemos cancelar sin ningún coste para ti. Si el motivo es que no te gusta el curso o que no es lo que te esperabas, tampoco hay de qué preocuparse. Hasta antes de la tercera clase, puedes desapuntarte y te devuelvo el dinero sin ningún compromiso.



### **¿Y si no consigo cumplir con las tareas?**

El hecho de venir a clase, cada semana, ya es un trabajo y supondrá un beneficio para ti. No pasa nada si no consigues cumplir con las tareas. De hecho, es normal que algunas cuesten más que otras.

Adquirir un nuevo hábito e incorporar herramientas como el mindfulness o el movimiento en nuestro día a día no son algo sencillo.

Con amabilidad y explorando nuestros propios porqués, iremos encontrando la manera de encontrar el equilibrio.

## Y, ¿Quién soy yo para ofrecerte esto?

Me llamo Mamen Regalado Reyes. Nací en Granada, he crecido en Madrid y hace cuatro años decidí dejar la gran ciudad y mudarme al norte.

Primero me fui a vivir a una casita en el borde de un acantilado en Cantabria y ahora es San Sebastián el lugar al que llamo casa.

Siempre he practicado mucho deporte. **El movimiento forma parte de mi vida desde que tengo uso de razón.**

Además, siempre he sido muy curiosa. Creo que **tengo espíritu científico** desde que soy pequeña, lo cual me hizo estudiar Biotecnología y profundizar en el cerebro humano a través de un Máster en Neurociencia Cognitiva seguido de una Tesis Doctoral en Neurociencia.

Mientras hacía la tesis, en Madrid, descubrí **el yoga y cambió por completo mi paradigma de deporte y movimiento.**

Empecé a entender, realmente, la conexión que existe entre cuerpo y mente.

Entendiendo cosas como que la fortaleza corporal aumenta la fortaleza mental o que los bloqueos mentales pueden alojarse también en el cuerpo.

Por hacer la historia corta, después de años enseñando y practicando yoga, estudiando neurociencia y formándome, di con el **mindfulness** y, para mí, fue la guinda que le faltaba a mi pastel.

Así que aquí me encuentro, dándole forma a Un paseo por el bosque. **Intentando encontrar una manera amable y equilibrada de vivir**, a través de herramientas sencillas y hábitos simples como pueden ser el movimiento diario, el mindfulness (llevado al día a día) o el estudio de la neurociencia.

Encantada de compartir este paseo 😊🧘

## ¿Tienes dudas?

**Es totalmente normal que puedan surgir dudas.**

Puedes ponerte en contacto conmigo por el medio que te apetezca más y, si lo prefieres, podemos hablar por teléfono para resolver las preguntas que tengas.



mamen@unpaseoporelbosque.com



+34 620 209 796



unpaseoporelbosque.com

¡Muchas gracias!

*Mamen*