

Estrategias de Autocuidado y Bienestar basado en Mindfulness y Compasión

Promoviendo el autocuidado y el bienestar general



Presentación

El Centro del Dolor, centro especializado en dolor físico persistente de origen benigno, enfocado en mejorar la calidad de vida de las personas, lo invita a participar a este programa diseñado para entregar estrategias basadas en **Mindfulness y Compasión** que promuevan el autocuidado y el bienestar general en cualquier situación con el fin de aceptar y conocer nuestras reacciones, integrándolas de una manera amable con nosotros mismos

El programa consiste en 3 Sesiones de 2 horas cada una.





¿Cuándo?

Fechas a convenir



¿Dónde?

Online a través de la plataforma Zoom



¿Para Quienes?

Público en general que busque cultivar bienestar en su vida.
No se necesita ninguna aptitud especial o alguna experiencia previa en este tipo de práctica.



Inversión

El valor de este programa es de \$65.000

Contenidos



Qué es y cómo podemos entender Mindfulness y la
Compasión

Practicando Mindfulness y Compasión en la vida cotidiana

Conectando con el momento presente y estrategias para el
Autocuidado y Bienestar

Mindfulness

Mindfulness puede ser entendida como la capacidad humana básica de volver nuestra atención al momento presente con aceptación y sin juicios.

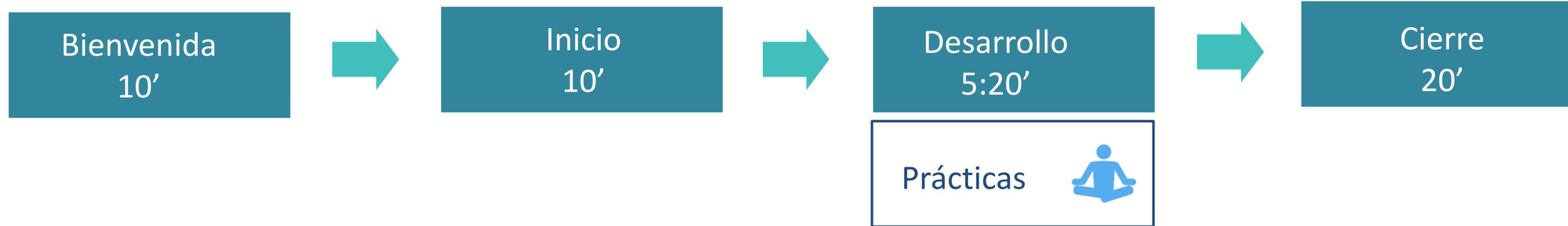
Los beneficios de la práctica de Mindfulness son variados, existiendo evidencia científica que valida su efecto en la reducción del estrés, mejoras en la calidad de vida, aumento de concentración, atención y mejoras en las relaciones interpersonales y bienestar entre otros



“El amor verdadero se alimenta practicando los inconmensurables cuatro estados de la mente: la amabilidad, la compasión, la alegría y ecuanimidad. Thich Nhat Hanh”

Diseño del Programa

El programa consiste en 3 Sesiones de 2 horas cada una.



Bienvenida y
presentación de
Facilitadora

Revisión de
contenidos definidos
del programa

Marco Teórico,
ejercicios prácticos,
compartir de
experiencias

Consultas y despedida

Inscripciones



Intervencioncentrodeldolor@gmail.com



@natalialavincornejo



+56 9 9418 2811



Facilitadora

Mi nombre es Natalia Lavín, Trabajadora Social, Magister en Psicoterapia Familiar de Pareja e Individual, Terapeuta certificada en EMDR, Terapia Centrada en la Compasión e Instructora certificada en MBSR. Diplomada en Mindfulness y Psicoterapia, Salud Mental en Emergencias y Desastres.

Mi motivación es contribuir a disminuir el sufrimiento en los distintos procesos y etapas de la vida, acompañando desde una mirada respetuosa, compasiva e integral a cada ser humano en su particularidad en el camino de recobrar el estado natural de auto sanación.

17 años en el área de Salud Pública y Privada, experiencia en intervención individual, familiar, comunitaria e institucional enfocada en promover la salud mental, medicina del estilo de vida, humanización en salud y autocuidado.



Referencias

- Davidson, R. (2015). Affective chronometry has come of age. *Emotion Review*,
- Dalai Lama. (2002). *El arte de la compasión, la práctica de la sabiduría en la vida diaria*.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: conceptualizations, research and use in psychotherapy*.
- Gilbert, P. (2009). *La Mente Compasiva*
- Gilbert, P. (2015). *Terapia Centrada en la Compasión: Características Distintiva*
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas: Un dialogo científico con el Dalai-Lama*.
- Hanh, T. (1976/2007). *El Milagro del mindfulness*.
- Hanh, T. (2000). *El corazón de las enseñanzas de Buda: el arte de transformar el sufrimiento en paz, alegría y liberación*.
- Hanh, T. N. (2004). *Construir la paz*.
- Kabat-Zinn, J (2003). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*.
- Kabat-Zinn, J (2017). *Mindfulness para principiantes*
- Shapiro, S., & Carlson, L. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness*
- Simón, V. (2015). *La compasión: el corazón del mindfulness*.
- Simón, V., & Germer, C. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*.