

Introducción al Mindfulness y a la Compasión para el Manejo del Estrés

Promover el desarrollo de conocimiento general de Mindfulness y Compasión aplicado a la vida cotidiana.



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 a los participantes conceptos introductorios en la práctica de **Mindfulness y Compasión** y como utilizarlo como recurso para afrontar estados de ansiedad, reducir el estrés y su potencial aplicación en la vida cotidiana.

El programa consiste en 1 sesión de 3 horas.





¿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 \$30.000

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
manejo del estrés.

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



Diseño del Programa



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*.