

Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness

MBSR



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 del **Programa MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)**, desarrollado por Jon Kabat-Zinn el año 1979 en la Universidad de Massachusetts.

El programa es impartido por una Instructora certificada en el Programa MBSR y consiste en 10 sesiones; 1 Sesión de orientación, 8 sesiones semanales de 2 ½ horas cada una y 1 retiro de medio día durante un fin de semana entre la sexta y séptima sesión.

Tiene por objetivo reconocer patrones reactivos frente a estresores y desarrollar habilidades para relacionarse de manera más consciente con las demandas cotidianas y las necesidades.

El programa MBSR cuenta con más de 35 años de investigación y miles de trabajos científicos que lo convierten en una de las intervenciones de Mindfulness con más evidencia científica en sus resultados





¿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 \$185.000

Contenidos



Instrucción en prácticas de Mindfulness : incluye ejercicios mente-cuerpo en quietud y en movimiento.

Prácticas con énfasis en conciencia corporal, aceptación y auto-compasión.

Diálogos grupales sobre las distintas experiencias y la aplicación de lo aprendido en el cotidiano.

Revisión de base teórica del estrés y estrategias para reducir su efecto en la salud.

Durante las 8 semanas existe una planificación diaria, para ello se facilitará a cada practicante 4 audios con las distintas prácticas formales y un cuaderno con información del Programa.

Mindfulness

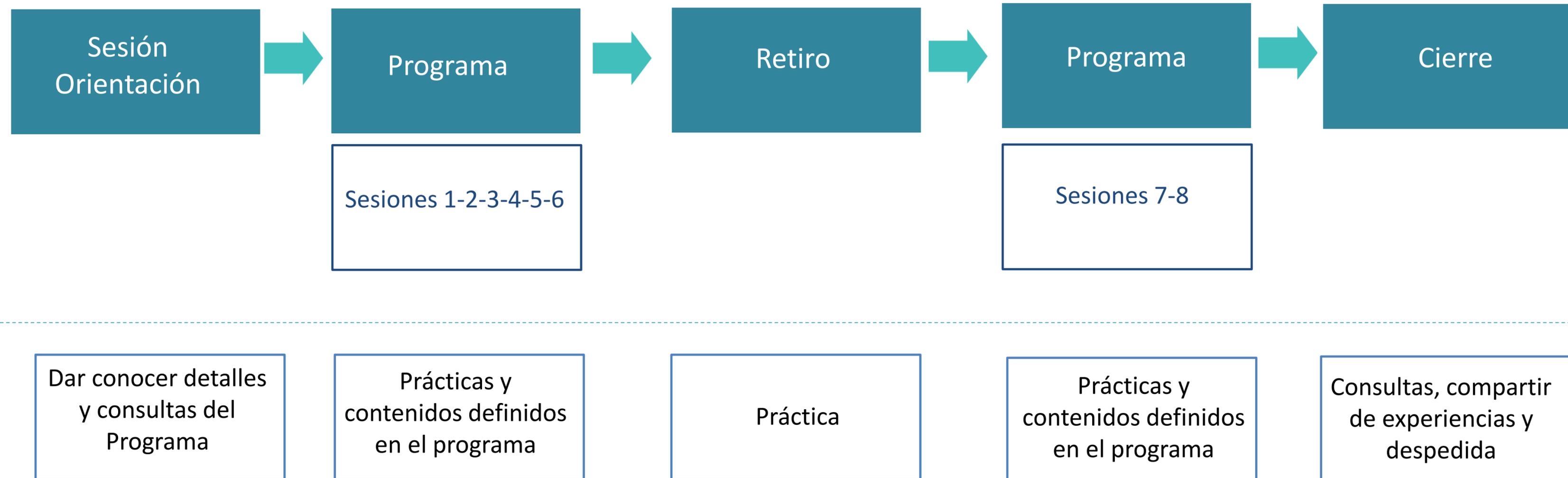
Mindfulness puede ser entendida como la capacidad humana básica de volver nuestra atención al momento presente con aceptación y sin juicios.

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

Programa MBSR



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*.