

Programa Mindfulness y Reducción de Estrés (MBSR)

Un programa experiencial e interactivo desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EEUU)

8 semanas (un encuentro por semana) + día de práctica intensiva

+ audios con prácticas guiadas para hacer en casa

+ libro Mindfulness: herramientas para una vida plena, de Margarita Ungo y Paula Brandino

Inversión:

Dos pagos de \$4650 o tres pagos de \$3100

Para reservar lugar se ha de efectuar la inscripción mediante el pago de la primera cuota antes del inicio del programa.

La forma de pago es a través transferencia bancaria o giro y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido. **Es necesario enviar el comprobante de pago por mail.**

Nº de cuenta bancaria:

BROU 000978202 - 00001 - caja de ahorro a nombre de Paula Brandino;

Santander 1201274784 suc. 05, a nombre de Kaloyan Stanev.

Giro en Abitab a nombre de Paula Brandino 3.627.153-2

La segunda cuota se abona en la cuarta sesión y la tercera cuota en la séptima sesión.

No hay devolución por interrupción del programa luego de la sesión 3.

Plazo de inscripción: 12 de Julio

Proyecto Mindfulness ofrece becas a personas que estén pasando por dificultades económicas.

Consulta por más información

- **Inicio:** Lunes 15 de Julio
- **Fin:** 2 de Setiembre
- **Horario:** 19:15 a 21:30 hs
- **Dirección:** Tomás de Tezanos 1271 esq. Rizal - Entrada por el portón grande - SALA
- **Facilita:** Paula Brandino
- **Día de práctica intensiva:** Sábado 21 de setiembre

• **Información de Contacto**

info@proyectomindfulness.com

Cel.: 099 313 370

Objetivos del Programa

El programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR) es una intervención psico-educativa, validada empíricamente, que tiene como finalidad reducir el malestar psicológico y aprender a gestionar el estrés. Es una de las intervenciones reconocidas por el Instituto Nacional de Salud (NIH) de EE.UU., dentro de la denominada Medicina Mente-Cuerpo que se centra en las interacciones entre el cerebro, mente, cuerpo y comportamiento y su influencia sobre la salud.

El programa incluye prácticas de meditación Mindfulness, movimientos conscientes y explicaciones prácticas sobre las bases del estrés, las emociones y el dolor.

Las sesiones son en grupos reducidos y alternan momentos de prácticas guiadas con momentos de compartir en grupo.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness), para “estar presente” en aquello que está ocurriendo, cultivando la habilidad de responder conscientemente en las situaciones de estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida.

Programa

El programa consta de 8 sesiones y un día de jornada intensiva de práctica. Las sesiones son de dos horas y cuarto. Las prácticas de Atención Plena se van introduciendo de forma progresiva, comenzando por atención a la respiración, atención a las sensaciones corporales, meditación en movimiento, avanzando hacia la observación de nuestro flujo mental y emocional.

En paralelo, se incluye en cada sesión temas relacionados con la percepción del estrés, y como utilizar Mindfulness para responder de forma más adaptativa en momentos difíciles.

Se brinda a los participantes audios para realizar las prácticas en casa y cuadernillo con material teórico y práctico.

Contenidos de cada sesión:

1- Practicando Conciencia Plena, 2- Percepciones de la realidad, 3- El poder de las emociones, 4- El estrés, 5- ¿Responder o reaccionar al estrés?, 6- Comunicación consciente, 7- Cultivando emociones positivas, 8- Mantener la práctica

Metodología

El programa MBSR es una intervención psico-educativa, no es una terapia de grupo ni una formación clínica.

El programa constituye un entrenamiento en el cual el aprendizaje se realiza a través de la experiencia en primera persona y de forma progresiva. Se trata de aprehender las prácticas de atención plena e integrarlas en el día a día.

Para que el programa sea efectivo, se requiere un compromiso de parte del participante. Además del tiempo de cada sesión, es importante dedicar tiempo a las prácticas regulares de meditación con los audios en casa.

Los **grupos** son **reducidos** para favorecer la participación y el aprendizaje experiencial.

Evidencia Científica

Las investigaciones que se han realizado hasta el momento, a través de más de 30 años, de aplicaciones clínicas del Mindfulness en la reducción del estrés apuntan de modo consistente en afirmar sus beneficios. En el mundo existen centenares de centros clínicos y/o universitarios que ya incorporan este programa a sus actividades terapéuticas y de investigación.

La investigación empírica ha demostrado el efecto positivo de este programa en el alivio del malestar físico y psicológico, aumentando la sensación de bienestar general y la calidad de vida. Los resultados de las investigaciones dan cuenta de una disminución de síntomas y una mejoría en la capacidad para enfrentar diversos problemas de salud tales como cáncer, dolor crónico, psoriasis, fibromialgia, diabetes tipo 2, ansiedad, depresión recurrente, trastornos del sueño, trastorno por déficit atencional con hiperactividad, hipertensión, enfermedad inflamatoria intestinal, entre otros.

Se ha demostrado una mayor capacidad de aceptación y de empatía, mayor autorregulación emocional, cognitiva y conductual, mayor auto observación y reconocimiento de las emociones.

La investigación en neurociencias, ha demostrado cambios en la estructura y función cerebral en áreas cerebrales relacionadas a la capacidad de afrontamiento y modulación emocional (neuroplasticidad). Se ha comprobado el efecto de la reducción de estrés en el sistema inmune, y en las últimas investigaciones sobre los efectos epigenéticos de la práctica se empiezan a identificar los mecanismos moleculares por los cuales el mindfulness ejerce su influencia positiva en cuerpo-mente. Para una reseña de las investigaciones ver: (www.umassmed.edu/cfm/index.aspx)