



Proyecto  
Mindfulness

# Herramientas de gestión del estrés en contexto de pandemia

**Pensado especialmente para personal de salud**

**Mindfulness** es un entrenamiento sistemático de la atención, que permite desarrollar recursos internos de auto-observación y auto-regulación, que brindan la posibilidad de desactivar la reacción automática del estrés, a través de observar claramente las reacciones corporales y emocionales que surgen frente a un estresor interno o externo.

Las personas aprenden a detenerse, hacer una pausa y responder de manera más adaptativa, desactivando la cadena reactiva habitual.

Durante los últimos 40 años, la práctica de Mindfulness se ha integrado a la Medicina, Educación, Empresa, Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, y mejorar el bienestar general.

**La autocompasión** implica darnos a nosotros mismos, el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos, cuando están sufriendo, cuando están en dificultades o se sienten mal.

Cuando somos autocompasivos, activamos el Sistema de calma, sosiego y satisfacción, en el que tiene un muy importante papel la hormona oxitocina. Este sistema interviene cuando estamos en situaciones de cuidado amoroso, seguridad y confianza, siendo el prototipo, la relación de apego seguro que aparece de modo natural en el desarrollo de un niño sano con su madre y / o padre, o su cuidador principal. Este sistema es antagónico al sistema de alerta en el que participa la adrenalina (sistema de “pelea o huida”). La activación del sistema de calma puede

neutralizar el de amenaza.

## Objetivos:

Aprender recursos para autoregularnos en momentos de estrés, reconocer la activación fisiológica cuando se está produciendo y saber crear las condiciones internas para que se regule. Prácticas para descansar mejor y para hacer mini pausas saludables a lo largo de la jornada, de modo que la activación del sistema autónomo en su rama simpática, tenga varios momentos en el día para regularse.

## Metodología:

Se trata de 5 encuentros vivenciales de 1 hora y media online mediante la plataforma zoom. Se ofrecerán prácticas cortas en formato audio para aplicar en momentos de estrés.

**Taller 1-** Introducción a la práctica de Mindfulness. Será un taller vivencial e interactivo, con prácticas accesibles a principiantes, para aplicar en la vida cotidiana e ir regulando el estrés diario con breves pausas.

**Taller 2** - Conectar con el cuerpo de forma segura Prácticas activas para sentir el cuerpo . Prácticas Mindfulness en movimiento para regularnos. Trabajaremos con el sistema de regulación emocional de Paul Gilbert aplicado a cada uno.

**Taller 3-** Mindfulness y Auto-cuidado Será un taller enfocado a introducir herramientas de auto-regulación y amabilidad hacia uno mismo. La fatiga el cuidador, y prácticas para cultivar recursos internos que nos ayuden a crear bienestar y calma. ¿Cómo nos cuidamos?

**Taller 4** – Profundizaremos sobre las emociones, y en prácticas que nos traen sensación de seguridad. Observar los pensamientos y como pueden ser generadores de estrés.

**Taller 5** – La mente apreciativa, prácticas de auto aprecio y gratitud como neutralizantes del estrés.

**HORARIO E INICIO:** Lunes 19:30 hs a 21hs.

**MODALIDAD** online vía Zoom

**INVERSIÓN** \$3000 pesos, posibilidad de abonar en dos pagos, al inicio y al final.

**INSCRIPCIÓN Y PAGOS** -Para confirmar tu inscripción abona la primera cuota a Banco Santander 788740 sucursal 81 cuenta corriente ó Abitab a nombre de Florencia Brandino 4237841-7

**COORDINADO POR** Florencia Brandino

**CONTACTO** 099 819 992 / educacion@proyctomindfulness.com

Más info sobre el equipo : <http://proyctomindfulness.com/quienes-somos/>

www.proyctomindfulness.com