

*PROGRAMA DE  
REDUCCIÓN DE  
ESTRÉS BASADO  
EN MINDFULNESS  
(MBSR)*



**UNIVERSIDAD  
ALBERTO HURTADO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“LA CALMA, LA VISIÓN PROFUNDA Y LA SABIDURÍA SÓLO SURGEN CUANDO PODEMOS RECONOCER VERDADERAMENTE QUE SOMOS COMPLETOS EN ESTE MOMENTO, SIN TENER QUE BUSCAR, AGARRAR NI RECHAZAR NADA.”**

(JON KABAT-ZINN)



El curso está basado en el programa MBSR del Centro Mindfulness de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

El MBSR fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn hace más de 30 años. Es una intervención científicamente validada para prevenir y enfrentar los síntomas del estrés, mediante el desarrollo de habilidades mindfulness o atención plena. Son numerosos los estudios que han demostrado que un entrenamiento intensivo de la atención plena ayuda a mejorar las relaciones con los demás, con el entorno y consigo mismo, incluso en condiciones de adversidad como puede ser una enfermedad crónica, situaciones familiares difíciles o un trabajo estresante.

#### DIRIGIDO A

Este taller está dirigido a personas con problemas de:

**Estrés.** Incluye: dificultades en el trabajo, con la familia, cansancio, tensión, incertidumbre por el futuro, sensación de estar fuera de control.

**Salud física.** Incluye: enfermedades crónicas, dolor crónico, presión arterial alta, fibromialgia, cáncer, problemas cardíacos, asma, problemas de la piel y muchos otros trastornos psicosomáticos o relacionados con el estrés.

**Salud mental.** Incluye: ansiedad, pánico, depresión, fatiga y problemas de sueño. Y también a quienes buscan prevenir estas dificultades y aumentar el bienestar personal.

Nota: el taller es un complemento (no una alternativa) a los tratamientos tradicionales para este tipo de dificultades, que potencia los procesos de cura y sanación.



#### EL PROGRAMA

El curso consiste en 1 sesión semanal de 2,5 hrs. durante 8 semanas y un día de retiro (sábado) entre la 6ta y 7ta sesión.

#### LAS CLASES OFRECEN:

- » Instrucción guiada en prácticas de meditación Mindfulness o atención plena.
- » Elongación suave y Yoga conciente.
- » Diálogos exploratorios y ejercicios de comunicación conciente.
- » Instrucción individual personalizada.
- » Ejercicios cotidianos para hacer en casa.
- » Materiales para practicar en casa (CDs con prácticas guiadas, libro ejercicios).

El programa entrega poderosas herramientas para lidiar con el estrés del día a día; para adquirirlas, se requiere un gran compromiso por parte de los participantes: ir a todas las clases, asistir al retiro y realizar, cada día, prácticas de 45 a 60 minutos en la casa.

#### INSTRUCTORES

##### Ricardo Pulido

Académico UAH. Psicólogo, Doctor en Psicología General y Clínica (Universidad de Boloña). Instructor de Yoga y Meditación Associazione Spazio Interiore e Ambiente – A.S.I.A. (Boloña).

##### María Elena Pulido

Psicóloga, Magíster en Psicología Clínica (Universidad de Andrés Bello), Docente psicología Universidad Alberto Hurtado, Instructora de yoga y meditación en Associazione Spazio Interiore e Ambiente – A.S.I.A. (Santiago).

##### M. Susana Toloza

Psicóloga (P. Universidad Católica de Chile), psicoterapeuta infanto juvenil y adultos acreditada; Magíster en Psicología Clínica Juguiana (Universidad Adolfo Ibáñez); formación profesional MBSR en la Unidad Mindfulness (Universidad Alberto Hurtado).

**“LLEGARÁ EL DÍA EN QUE TE REIRÁS DE TUS PASADOS ESFUERZOS. Y ESE QUE SE REIRÁ ESTÁ AQUÍ Y AHORA.”**

*RAMANA MAHARSHI*

---



**Cupos limitados**

**En sede Santiago Centro: \$120.000 (hasta 3 cuotas)**

**En sede Las Condes: \$150.000 (hasta 3 cuotas)**

### **DESCUENTOS**

- » Funcionarios Universidad Alberto Hurtado y familiares directos: 25% dcto. (posibilidad de pago descontado por planilla)
  - » Estudiantes Universidad Alberto Hurtado: 25% dcto.
  - » Estudiantes pre-grado y 3ra. edad: 10% dcto.
- 

### **MÁS INFORMACIÓN**

[www.mindfulness.uahurtado.cl](http://www.mindfulness.uahurtado.cl) / [mindfulness@uahurtado.cl](mailto:mindfulness@uahurtado.cl)

Fonos: 2889 7425 / Av. Almirante Barroso 26 - Santiago



**UNIVERSIDAD ACREDITADA / 5 AÑOS**  
Gestión Institucional / Docencia de  
Pregrado / Vinculación con el Medio  
Desde diciembre 2009 hasta diciembre 2014

[www.uahurtado.cl](http://www.uahurtado.cl)