

*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 Bolonia). Instructor de Yoga y Meditación Associazione Spazio Interiore e Ambiente – A.S.I.A. (Bolonia).

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 Junguiana (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
Lugar: UAH ejército 72
Valor: \$120.000

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 / 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