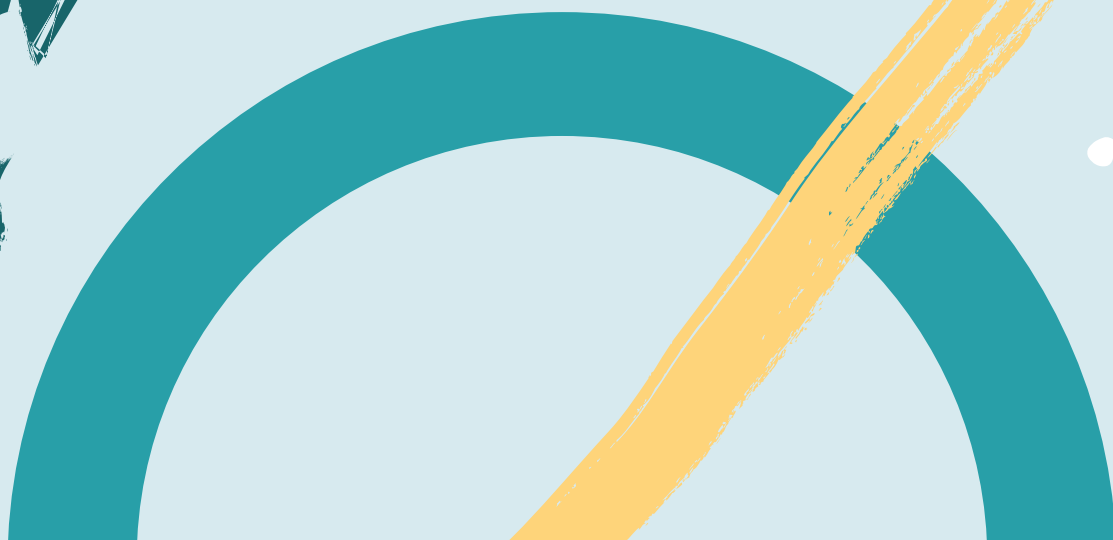


Optimiza
Centro de Salud y Medicina Integrativa

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) Es un programa experiencial y didáctico, diseñado para enseñarle a los participantes a integrar y aplicar Mindfulness en su vida cotidiana para enfrentar con mayor conciencia a una amplia gama de experiencias que surgen en la vida cotidiana. Es una oportunidad para aprender a relacionarse con mayor claridad, capacidad y estabilidad ante situaciones tanto internas como externas que producen desbalances en el bienestar.

MBSR, fue elaborado en 1980 por Jon Kabat Zinn en UMass Medical Center Massachusetts, tiene más de 30 años de evidencia científica y renombre a nivel mundial tanto en ambientes hospitalarios como hasta escolares. Muchas de las investigaciones sobre los beneficios de Mindfulness en el bienestar general las cuales se reportan en la actualidad, se deben en parte a los resultados reportados por este programa.

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness consiste en la capacidad innata de tener mayor conciencia (atención) de todo lo que surge tanto dentro, como fuera de nosotros, momento a momento, cultivando una actitud de ecuanimidad, balance y compasión.

Objetivos

- Despertar las cualidades innatas que contrarrestan los efectos adversos de desbalances en los sistemas de regulación del cuerpo e incrementar el bienestar general.
- Promover el compromiso personal para el autocuidado de la salud física y mental.
- Fortalecer la integración de mente y cuerpo como estrategia para el autoconocimiento de las tendencias de reacción ante cada situación y fortalecer sistemas de afrontamiento.
- Integrar Mindfulness a la vida cotidiana como un estilo de vida.

Estructura General / Metodología

El modelo de aprendizaje del Programa es fundamentalmente experiencial /vivencial apoyado por el facilitador a nivel conceptual y práctico.

- 8 sesiones grupales de 2.5 horas aprox, 1 sesión por semana.
- 1 Sesión de todo un día (9 a.m.-5 p.m.) entre sesión 6-7
- El programa le proporcionará:
 - Instrucciones guiadas de prácticas de Mindfulness
 - Leves ejercicios de movimiento para fortalecer la conexión mente-cuerpo
 - Diálogos grupales
 - Instrucciones individualizadas
 - Prácticas diarias a conveniencia del participante.
 - Materiales para las prácticas y materiales didácticos.