



Programa MBSR

Reducción del Estrés basado en
Mindfulness - 8 semanas



Sobre el Programa MBSR

El Programa MBSR (Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness) es una de las intervenciones más estudiadas y avaladas a nivel científico para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y diversas condiciones físicas asociadas con estados de estrés crónico y desequilibrio. Fue creado hace 40 años por Jon Kabat-Zinn en el Centro médico de la Universidad de Massachusetts.





Cómo es el Programa

Se trata de un currículo de 8 clases grupales semanales de 2 horas y media + un día de práctica intensiva - Sábado 9 a 17hs.+ un día de orientación. Las sesiones contienen instrucciones y práctica en meditación mindfulness, diálogos sobre estrés y como desarrollar las competencias para gestionarlo. Los estudiantes aprenden una variedad de habilidades de atención plena que incluyen ejercicios de exploración corporal, meditación y mindful yoga.

Este curso no es terapia, no se realizan diagnósticos ni se propone ningún tipo de medicación o tratamiento médico. Es una formación psico-educativa que trata sobre el entrenamiento del cuerpo y de la mente.

Beneficios que obtendrá

- Aprender técnicas para reducir el estrés físico y mental.
- Reducir el dolor en caso de enfermedades crónicas.
- Desarrollar la capacidad de la escucha atenta y la comunicación empática.
- Educar la mente para pensar de manera optimista.
- Entrenar las habilidades emocionales para responder adecuadamente.
- Aprender a hacer pausas y meditar en la acción.
Generar hábitos de vida saludables.



Otras áreas de beneficio

Resiliencia, bienestar y salud física y psicológica

Reducción del estrés, manejo del dolor en caso de enfermedades crónicas.

Refuerzo de habilidades y cultivo de actitudes personales más positivas y eficaces

Desarrollo de la capacidad de atención, inteligencia emocional y social, escucha y comunicación, toma de decisiones.

Mayor presencia y mejor conexión con las personas

Empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales.

A nivel médico se considera un complemento ideal para el tratamiento de diversas afecciones

Hipertensión, Calidad de vida en salud, Diabetes tipo 1, Cáncer, Dolor crónico, Asma, Cefaleas, Fibromialgia, Psoriasis, Esclerosis múltiple
Enfermedades crónicas y coronarias.



Desarrollo del curso

- Un ambiente seguro de cuidado y respeto
- Prácticas guiadas de meditación (sentados, acostados y parados)
- Prácticas de movimientos conscientes (yoga)
- Espacios de diálogo orientados a la toma de conciencia y reflexión de la propia experiencia
- Audios de práctica para meditar en casa
- Tareas semanales para practicar en casa

Este Programa sigue los lineamientos del Programa MBSR de la Universidad de Brown University, NY.

Formatos del curso

Formato Presencial

El programa se brinda en formato presencial y grupal. Consta de 8 semanas + una clase de orientación + 1 día de práctica intensiva. Lo realizamos en nuestro Espacio Sati, en el Barrio Sur, Montevideo.

Formato Online

El formato online es a través de la plataforma de videoconferencias ZOOM, con los mismos horarios y duración que el formato presencial. Se requiere buena conexión a internet.



Certificado ofrecido

En el caso de solicitarlo, éste programa otorga al participante un certificado de participación avalado por Espacio Sati, si ha cumplido con todos los trabajos solicitados, si ha concurrido a las 9 sesiones del curso y al día intensivo.

No autoriza de manera formal a los participantes que lo hayan completado, a brindar cursos de Mindfulness o MBSR.

Este curso vale como el primer requisito para las personas que quieran comenzar su formación como Instructor de Mindfulness.





Temas de las 8 semanas

Orientación: Presentación del Curso

Semana 1: Introducción al Mindfulness.

Semana 2: La percepción de la realidad.

Semana 3: Reconocer las emociones.

Semana 4: Características del estrés.

Semana 5: Actitudes ante el estrés.

Semana 6: Comunicación consciente.

Semana 7: Gestión del tiempo y cambio de perspectiva

Semana 8: Integrar Mindfulness en la vida y Benevolencia.

Día de práctica intensiva: Sábado 9 a 17hs.

Equipo Sati



Silvio Raij es director de Espacio Sati, Instructor de Mindfulness MBSR Nivel 1 acreditado por la Universidad de Brown NY. Es Fellow de la consultora Oxford Leadership, UK. Es Coach Ontológico certificado por Newfield Network Chile. Está certificado en el Programa de Mindfulness para niños y adolescentes, "La atención funciona" de Eline Snel.

Es autor de cinco libros.: "Coaching para el Alma - Descubrí el sentido de la vida", Editorial Planeta, Argentina. "Full Stop - Hacer una pausa puede cambiarnos la vida" Editorial Planeta, Argentina. "Mindfulness. Recupera tu paz interior". Editorial Planeta, Argentina. "Comunicación Mindful - Relaciones de Calidad en un Mundo Ruidoso", de Editorial BookBoon, UK. Guía práctica de Mindfulness para niños, Editorial Paidós.



Es coordinadora de todas las actividades de Espacio Sati. Es Instructora especializada en mindfulness para niños y adolescentes, certificada con el Método Eline Snel - The International Academy for Mindful Teaching, AMT. Trabajó como coordinadora del Espacio Om+, un lugar para el desarrollo personal y espiritual junto a la Terapeuta Nicole Babat.

Espacio Sati

Email:

info@espaciosati.uy

Web:

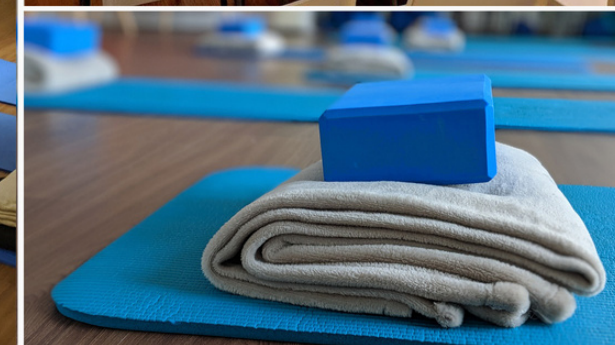
www.espaciosati.uy

Teléfono:

(598) 099656141

Dirección:

Gonzalo Ramirez 1329



Inversión

Por consultas sobre la inversión
a este programa:

Mail: info@espaciosati.uy

Cel o Whatsapp: 099 415 416





Redes Sociales



Facebook ————— @espaciosatiuy

Youtube ————— espaciosati

Instagram ————— @espaciosati

