

# Programa Mindfulness y reducción de estrés

*MBSR: un programa experiencial e interactivo desarrollado por Jon Kabat-Zinn,  
de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EEUU)*

Un programa de  
PROYECTO MINDFULNESS

Proyecto  
Mindfulness



## Objetivos del Programa

El programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness (MindfulnessBased Stress Reduction; MBSR) es una intervención psico-educativa , validada empíricamente, que tiene como finalidad reducir el malestar psicológico y aprender a gestionar el estrés . Es una de las intervenciones reconocidas por el Instituto Nacional de Salud (NIH) de EEUU, dentro de la denominada Medicina Mente-Cuerpo que se centra en “las interacciones entre el cerebro, mente, cuerpo y comportamiento y en la forma en que los factores emocionales, mentales, sociales, espirituales y del comportamiento afectan a la salud”.

El programa incluye prácticas de meditación Mindfulness, movimientos conscientes y explicaciones prácticas sobre las bases del estrés, las emociones y el dolor.

Las sesiones son en grupos reducidos y alternan momentos de prácticas guiadas con momentos de compartir en grupo.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness), para “estar presente” en aquello que está ocurriendo, cultivando la habilidad de responder conscientemente en las situaciones de estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida.

## Programa

El programa consta de 8 sesiones y un día de jornada intensiva de práctica. Las sesiones son de dos horas y cuarto.

Las prácticas de Atención Plena se van introduciendo de forma progresiva, comenzando por atención a la respiración, atención a las sensaciones corporales, meditación en movimiento, avanzando hacia la observación de nuestro flujo mental y emocional.

En paralelo, se incluye en cada sesión temas relacionados con la percepción del estrés, y como utilizar Mindfulness para responder de forma más adaptativa en momentos difíciles.

Se entrega a los participantes CDs para realizar las prácticas en casa y cuadernillo con material teórico y práctico.

Contenidos de cada sesión:

1. **Practicando Conciencia Plena**
2. **Percepciones de la realidad**
3. **El poder de las emociones**
4. **El estrés**
5. **¿Responder o reaccionar al estrés?**
6. **Comunicación consciente**



7. Cultivando emociones positivas
8. Día de práctica intensiva
9. Mantener la práctica

## Metodología

El programa MBSR es una intervención psico-educativa, no es una terapia de grupo ni una formación clínica.

El programa constituye un entrenamiento en el cual el aprendizaje se realiza a través de la experiencia en primera persona y de forma progresiva. Se trata de aprehender las prácticas de atención plena e integrarlas en el día a día.

Las primeras 4 sesiones se centran en la percepción y en cómo nos relacionamos con la experiencia, con nuestros pensamientos y emociones. En las últimas 4 sesiones se trata de observar los comportamientos y poder elegir, intentando responder en vez de reaccionar en los momentos de estrés.

Para que el programa sea efectivo, se requiere un compromiso de parte del participante. Además del tiempo de cada sesión, es importante dedicar tiempo a las prácticas regulares de meditación con los CD en casa.

Los **grupos** son **reducidos** para favorecer la participación y el aprendizaje experiencial.

**Instructoras de Proyecto Mindfulness:** Magíster. Psic. Margarita Ungo y Magíster. Bq. Paula Brandino

## Información de próximos programas:

### Horarios

- Martes de 19:15 a 21:30 horas
- Miércoles de 8:45 a 11:00 horas



## **Fechas**

### **Marzo-Abril-Mayo**

**Sesión introductoria abierta y gratuita: martes 10 de marzo 19:15 horas**

Comienzo del Programa: martes 17 de marzo/ miércoles 18 de marzo

Final del Programa: martes 12 de mayo/ miércoles 13 de mayo

Día de práctica intensiva: sábado 2 de mayo de 10:00 a 17:00 horas.

### **Mayo – Junio – Julio**

**Sesión introductoria abierta y gratuita: martes 19 de mayo 19:15 horas**

Comienzo del Programa: martes 26 de mayo/miércoles 27 de mayo

Final del Programa: martes 14 de julio/ miércoles 15 de julio

Día de práctica intensiva: sábado 4 de julio de 10:00 a 17:00 horas.

**Dirección del grupo de la tarde y charlas abiertas: SOLVENTA; Jorge Canning 2395 - Parque Batlle**

**Dirección del grupo de la mañana: Tomás de Tezanos 1271, esquina Rizal – Puertito del Buceo**

**Dirección del Día de práctica intensiva: Avda. Lezica 6187, esquina Niña. Casa Provincial de la Hijas de María Auxiliadora**

**Inversión: \$ 7900**

*(\*) Proyecto Mindfulness ofrece becas a personas que estén pasando por dificultades económicas. Consulta por más información.*

## Inscripción

**Para reservar lugar se ha de efectuar la inscripción mediante el pago del 50% del importe antes del inicio del programa.**

La forma de pago es a través transferencia bancaria y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido. Es importante enviar el comprobante de pago por mail.

Nº de cuentas bancarias:

- Itaú 1665031 - cuenta corriente
- BROU 177 0720169 - caja de ahorro

**La segunda cuota se realiza al inicio del programa.**

## Información de Contacto

[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)

[proyectomindfulness.uy@gmail.com](mailto:proyectomindfulness.uy@gmail.com)

[info@proyectomindfulness.com](mailto:info@proyectomindfulness.com)

Cel.: 099 189 350 / 099 313 370

