Programa Mindfulness para el manejo del Dolor

Online

Talleres basados en Mindfulness, Compasión, con intervenciones de Arte-terapia, Movimientos Conscientes y Experiencia Somática (E.S) para el manejo del dolor

Facilitan: Dra. Natalia Santellán , Bq. Clínico Paula Brandino y Arte-terapeuta Florencia Brandino
Asesoría en el área de Psicología: Margarita Ungo

Dra. Natalia Santellán

Proyecto Mindfulness

Los dolores oseoarticulares crónicos son una de las causas más frecuentes de consulta médica, producen alteraciones en la calidad de vida, y cuando se prologan en el tiempo limitan la funcionalidad del movimiento. Son una de las causas más frecuentes de consumo crónico de fármacos, con el impacto negativo que esto conlleva. También este tipo de pacientes requieren muchos estudios radiológicos a lo largo de los años. Muchas veces llegando a requerir cirugías mayores.

OBJETIVOS:

- **Practicar Mindfulness en la vida cotidiana**
- **Desarrollar una mayor conciencia corporal**
- **Comprender mejor el dolor crónico**
- **Aumentar la capacidad de ser amable con uno mismo**
- **Generar nuevos hábitos saludables**
- **Aprender recursos para manejar el dolor y las emociones dificiles**
- **Resignificar la experiencia de dolor**
- **Consguir mayor auto-conocimiento y vías de expresión**
- **Conectar con el juego y la creatividad**
- **Crear una red de contención humana**

Duración: 8 semanas

(una sesión semanal)

Comienzo: 21 de Occtubre

- **Horario: Miércoles de 19:00 a 21:00 hs**
- **Plataforma: Zoom**
- **Se entregan audios para realizar las prácticas en casa**

- **Entrevista online previa necesaria para la admisión.**
- **Coordinar al cel: 098331759 o 0993133370**

Dirigido a personas que sufren dolor: contracturas, cefaleas, dolor de espalda, dolores de columna, dolores articulares, artritis.

El programa integra aportes de:

1- Mindfulness

Mindfulness o Conciencia Plena es la habilidad básica de darse cuenta de la experiencia sin juzagar sin rechazarla o aferrarse, con curiosidad y amablidad.

Estas actidudes son fundamentales para relacionarnos con el dolor de una forma más adaptativa, y suavizar la experiencia.

Para estos talleres nos hemos inspirado en el Programa MBSR Reducción de estrés de Jon Kabat Zinn, que cuenta con más de 40 años de investigación sobre sus beneficios.

De este abordaje tomamos y adaptamos las prácticas de atención plena básicas, para enseñar a los participantes a relacionarse con sus pensamientos, sensaciones y emociones en atención plena. Desarrollar la capacidad de desidentificarnos de los elementos de la conciencia.

2- Compasión hacia uno mismo

La investigación reciente muestra que podemos entrenarnos en ser amables con nosotros mismos cuando estamos sufriendo en vez de criticarnos y sentirnos aislados.

Algunos estudios muestran que las personas que son auto-compasivas manejan mejor el dolor.

Para estos talleres nos hemos inspirado en el programa MSC Programa Mindfulness y Auto-compasión de K. Neff y Ch. Germer

De este programa se toma la actitud de amabilidad con nosotros mismos y los demás, como base de todas las sesiones programadas.

Se incluyen algunas prácticas adaptadas, para trabajar con el diálogo interior auto crítico, y entrenar la capacidad de ser amables con nosotros mismos y acercarse al dolor con suavidad.

3 - Movimientos Conscientes

El movimiento consciente se realiza en estado de presencia, con una actitud compasiva y respetuosa; ampliando la libertad de movimiento y liberando bloqueos y dolores.

También ayuda a generar nuevas conexiones neuronales y un regsitro positivo de nuestra experienca corporal.

4- Experiencia somática de Peter Levine

Aplicamos la modulación de la atención de Experiencia Somatica para acercarse de forma segura al malestar y favorecer la liberacion de estrés acumulado. A través de los recuros somáticos se busca regular el sistema nervioso, generando un estado de seguridad interno que ayuda a la persona a restablecer la confianza con su cuerpo.

5- Arte-terapia

Arte-terapia es una interdisciplina que va de a poco despertando el interés de investigadores y profesionales de la salud cuerpo-mente en el mundo.

Ayuda a exteriorizar fenómenos internos cambiando así su dimensión y significado; utilizando la metáfora. Aporta un toque lúdico e invita sentimientos como entusiasmo, motivación, alegría y creatividad. Según D.Winnicott la creatividad es un estado de salud y vitalidad.

Inversión:

Tres pagos de $ 2500

5% de descuento si se abona en un pago

- **Inscripcion:** La forma de pago es a través transferencia bancaria o giro por Abitab y se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.

- **Para reservar lugar es reaquisito:**
- **1- entrevista previa**
- **2-completar la ficha de inscripción**
- **3-enviar el comprobante de pago por mail antes del inicio del programa**

- **Nº de cuenta bancaria:**
- **BROU** 000480131-00002 - caja de ahorro en pesos- a nombre de Natalia Santellán
- **SANTANDER** 788740 caja de ahorro en pesos sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino
- **Datos para el giro Abitab:** Paula Brandino, CI 3 627 153-2

- **No hay devolución por interrupción del programa. Luego de las primeras 3 sesiones se asume el compromiso de la totalidad del pago del programa.**

- *El equipo ofrece becas parciales y descuentos a personas que estén pasando por dificultades económicas debido al Covid -19.*

Información de Contacto
mindfulnessydolor@gmail.com
Natalia: 098 331 759
Florencia: 099 819 992
Paula: 099 313 370

Equipo de trabajo

Dra. Natalia Santellán Wibmer

Natalia es doctora en Medicina egresada de la Facultad de la República en el año 2004. Realizó el postgrado de Medicina Deportiva. Especializada en rehabilitación de lesiones osteoarticulares.

Docente y facilitadora de trabajo corporal consciente 16 años de experiencia.

Docente e investigadora autodidacta de Anatomía Aplicada al Movimiento.

Terapeuta de Somatic Experience egresada en 2016 Uruguay. Asistente de formación de Somatic Experience Uruguay desde 2017.

Facilitadora de Pathwork (International Pathwork Foundation) egresada en Argentina.

Facilita grupos de Pathwork y Experiencia Somática, atiende pacientes en el área sicocorporal.

Realizó los entrenamientos de Mindfulness Reduccción de Stress y Mindfulness Autocompasión. Practicante de meditación con 20 años de experiencia.

Arte-terapeuta Florencia Brandino

Profesora de Mindfulness para niños y adolescentes formada en Academy voor Mindful Teaching método Eline Snel.

Arte Terapeuta formada en Taller Malvín Montevideo.

Egresada de UDELAR, Licenciatura en Artes plásticas y Visuales.

Profesora en entrenamiento para el programa de Mindfulness y Auto-Compasión MSC Teacher in training.

Estudiante de Somatic Experiencing E.S. Nivel Básico

Autora e ilustradora del libro de Mindfulness para niños “La Linterna Mágica” editorial Penguin Random House año 2019.

Estudiante de Facultad de Psicología en UDELAR.

Bq. Clínico Paula Brandino

Co-fundadora y co-directora de Proyecto Mindfulness

Desde el 2012 imparte cursos, talleres y retiros basados en Mindfulness en España y Uruguay, integrando su experiencia y visión científica en la práctica de la Atención plena para una vida más saludable.

Profesora certificada del Programa Mindfulness y Auto-Compasión (Mindful Self-Compassion, MSC) por UC San Diego Center for Mindfulness, Mindfulness-Based Professional Training Institute.

Formación nivel Practicum profesional en el programa MBSR con Andrés Martín, Instructor de MBSR Certificado por la Universidad de Massachusetts e instructor de MBSR en Barcelona, España.

Formación Experiencia Somática – nivel intermedio.

Instructora de Yoga, prof. Martín Gonzalez, Ananda Casa de Yoga y Meditación

Formación en Escuelas Despiertas (nivel I) Mindfulness aplicado a la educación, en el Instituto de las ciencias de la educación en la Universidad de Barcelona.

Mindfulness y Auto-compasión: Programa de entrenamiento de habilidades, impartido por Vicente Simón y Marta Alonso; basado en el programa de Kristin Neff & Ghris Germer.

Formación en Mindfulness: práctica, teoría y aplicaciones en la Universidad Complutense de Madrid coordinado por Dr. D. Agustín Moñivas Lázaro y Dr. D. Gustavo García Diex.

Co-autora de los libros *Mindfulness, herramientas para una vida plena* y *Mindfulness, sanar tu ansiedad*

Magister Psic. Margarita Ungo - Asesoría y Consultas

Co-fundadora y co-directora de Proyecto Mindfulness

Margarita es psicóloga clínica con experiencia de 30 años como terapeuta. Master en Psicoanálisis APU/IPA

Diplomatura en Psiconeuroinmnoendocrinología. Facultad de Medicina CLAEH

Entrenamiento Mindful Eating-Conscious Living Nivel 1 con Jan Chozen Bays, MD y Char Wilkins, MSW.

Instructora de los Programas: MBSR, ME_CL, MMA.

Formación en EMDR , E.S. y terapias de tercera generación. Terapeuta en la línea integrativa

En el 2009 comienza las prácticas de meditación con el Prof. Martín Gonzalez en Ananda Casa de Yoga y Meditación, abocándose en el 2010 a la integración del mindfulness a la psicoterapia.

En el 2010 participa en el programa de entrenamiento en mindfulness para profesionales de la salud dirigido por el Lic. Fernando de Torrijos, en Santiago de Chile. Fernando es Director Mindfulness Programs in Psychiatry, MBSR/MBCT Senior Teacher, Center for Mindfulness Univerity of Massachusetts Medical Scholl. USA.

En el 2011 participa en el primer prácticum Latinoamericano de formación profesional en el modelo MBSR (REBAP en sus siglas en español), realizado en Montevideo dirigido por Fernando de Torrijos Director Mindfulness Programs in Psychiatry, MBSR/MBCT Senior Teacher, Center for Mindfulness Univerity of Massachusetts Medical Scholl. USA.

Facilita programas basados en Mindfulness desde el 2011

Co-autora de los libros *Mindfulness, herramientas para una vida plena* y *Mindfulness, sanar tu ansiedad*

Artículos de referencia:

González, A. M. (2014). Dolor crónico y psicología: actualización. Revista Médica Clínica Las Condes, 25(4), 610-617.

Wren, A. A., Somers, T. J., Wright, M. A., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fras, A. M., ... & Keefe, F. J. (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. Journal of pain and symptom management, 43(4), 759-770.

González, A. M. (2014). Dolor crónico y psicología: actualización. Revista Médica Clínica Las Condes, 25(4), 610-617.

Bibliografía de consulta:

Burch, V., & Penman, D. (2016). *Tú no eres tu dolor: Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar*. Editorial Kairós.

Levine, P. (2013). En una voz no hablada. *Ed Alma Lepik. Buenos Aires 2013*.

Kabat-Zinn, J. (2016). Vivir con plenitud las crisis (Ed. revisada y actualizada): Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad. Editorial Kairós.