

## Mindfulness para la Salud, Enfermedad y Dolor Crónico

---

Taller dirigido a personas con circunstancias de enfermedad o dolor crónico, así como a familiares, cuidadores, profesionales y alumnos interesados en este ámbito, o que quieran conocer el programa de 8 semanas Mindfulness para la Salud MBPM.

En el taller se aborda la aproximación desde la perspectiva de Mindfulness al ámbito de la enfermedad y el dolor crónicos, presentando e introduciendo el programa de Mindfulness para la Salud MBPM, un programa basado en Mindfulness y Compasión certificado que se aplica desde hace años a participantes de más de 20 países, incluida España, y es apoyado en la evidencia en la investigación. A partir de la relación con su propia experiencia de enfermedad y dolor crónico fue creado por Vidyamala Burch. Es un desarrollo del programa de reducción de estrés basado en Mindfulness Rehap-MBSR creado por Jon Kabat-Zinn y contiene elementos claves del programa MBCT – Terapia Cognitiva basada en Mindfulness- creado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal, investigadores de la Universidad de Oxford, Cambridge y Toronto. Puedes consultar más información sobre este programa en <http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2010/02/Mindfulness-para-la-Salud-Enfermedad-y-Dolor-Cr%C3%B3nico.pdf>

Imparte **María José Garrido**, licenciada en Psicología, instructora de Mindfulness, Mindfulness para el Estrés, Mindfulness para la Salud MBPM.

Gracias por compartir la información del programa con personas a las que pueda ser beneficioso, y especialmente gracias por compartir a personas que se relacionan con circunstancias de enfermedad y/o dolor crónico, a las que quizás no les llegará la información por esta vía, no tienen acceso a internet u otras circunstancias por las que no puedan acceder a la misma.