



CURSO **HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL ESTRES CRONICO**

Dra. Graciela Castellano
Prof. Gustavo Villar
Asist. Dir. Adriana Medina

Comienzo: Sábado 20 de octubre.
4 sábados de 10 a 12:30 hs.
1 sábado de 10 a 15 hs.

INSTITUTO DE HIGIENE
Av. Alfredo Navarro 3051
3^{er}. Piso - DMPyS

Inscripciones on line:
<https://bit.ly/2Hvv9Kk>

Matrícula: \$ 1.200
Abonar en Tesorería del
Instituto de Higiene de 9 a
15 hs. o por depósito en CC
BROU 001563665-00004
(enviar comprobante a
matriculas@higiene.edu.uy)

Contacto: 099 343 873
prevysocial@gmail.com



¿Qué puede aportar este curso a mi vida?

La mayor parte del tiempo, vivimos preocupados por el futuro, planeando lo que vendrá, o anclados a hechos del pasado que nos producen dolor, y no logramos vivir el momento presente, que en definitiva es lo único que realmente tenemos.

Como estamos internamente ocupados, la mayor parte del tiempo nos perdemos la textura, el sabor del momento presente, o desacreditamos su valor e importancia. De ese modo, se nos pasa la vida "corriendo" de un lugar a otro, o de un plan a otro, o de un pensamiento a otro. Este ritmo rápido en el que vivimos, es como vivir en "piloto automático", comemos sin saborear, miramos sin realmente ver, oímos sin escuchar, tocamos sin sentir y hablamos sin realmente saber que estamos diciendo.

Recuperar la atención al momento presente, es una de las claves que proponemos en este viaje de exploración, hacia la recuperación del tiempo, del ahora, de la calma, de una vida hecha a la medida de nosotros mismos.

¿De qué se trata este curso?

Queremos explorar juntos/as los daños a la salud que produce el estrés crónico, y cómo es posible aprender a responder de una forma distinta a los eventos estresantes del mundo externo, y del mundo interno.

Aprendiendo a responder, en lugar de reaccionar de modo automático a las situaciones estresantes de cada día, podemos lograr vivir una mejor vida, más plena, más sana.

Abordaremos aspectos teóricos, y herramientas prácticas, con base en el Programa de Reducción del Estrés, basado en la Plena Atención, tal cual se propone en la Clínica de reducción del estrés de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Massachusetts, (Programa de reducción basado en Mindfulness, o Plena Atención). Este programa incluye prácticas de meditación, y ejercicios simples de yoga y chi kung.

Prof. Adj. Dra. Castellano
