



Los invitamos a participar de esta experiencia grupal " Programa de reducción del estrés en tiempos de incertidumbre y cuarentena"

Adaptaremos al formato virtual el Programa de reducción del estrés basado en atención conciente o conciencia plena" creado por el Dr. Kabat Zinn, en la Universidad de Massachusetts.

A través de esta experiencia grupal, exploraremos los recursos innatos para transitar por momentos difíciles, con mayor calma, capacidad de adaptación, bienestar psicofísico, generando un ambiente de confianza, comunicación y reflexión conjunta.

La puesta en practica de las técnicas ofrecidas en el programa se asocia con menores niveles de estrés, mejora en la calidad del sueño, menor ansiedad, y mayor capacidad de afrontamiento.

" *Todo puede ser tomado de un hombre, pero hay una sola cosa, la última de las libertades: elegir la actitud a adoptar en determinadas circunstancias, elegir el propio camino a seguir* " Victor Frankl

Comienzo jueves 23 de abril, 8 semanas - Horario de 19 a 20:30 horas

Inscripciones gratuitas: prevysocial@gmail.com

Consultas: Prof. Adj. Dra. Graciela Castellano 099343873 - Adriana Medina 099 239 213

