

Programa R.E.M

REGULACION DE LAS EMOCIONES BASADA EN MINDFULNESS

Mindfulness fue desarrollado en los años 70 por **Jon Kabat-Zinn** en California, EE.UU. El término, traducido al español como **Atención Plena**, tiene como fundamento no el control sino la aceptación de las emociones y circunstancias de la vida. El **Mindfulness** no constituye solo una técnica sino que involucra el cultivo de una actitud que se corresponde con una forma de estar y de contemplar el mundo.

Mindfulness como técnica, está en la base de las **Terapias Cognitivas de la Tercera Ola**. El principal programa y de mayor prestigio en el mundo se denomina MBSR (Mindfulness-based stress reduction program) o **Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness** y es considerado como uno de los tratamientos más efectivos para tratar el estrés y tiene una duración de 8 semanas consecutivas. El **Mindfulness** ha mostrado útil para el tratamiento de distintos fenómenos, entre los que se incluyen: **Problemas emocionales - Estrés - Trastornos de ansiedad - Trastornos de la alimentación - Trastornos del estado de ánimo: depresión, trastorno bipolar - Trastorno Límite de Personalidad - Problemas somáticos: psoriasis, fibromialgia y dolor crónico.**

Tomando de base dicho programa y agregando aportes de la **Psicología Cognitiva** y las **Neurociencias**, en **Centro Growth** hemos creado el programa **R.E.M.: Regulación de las Emociones basado en Mindfulness**. El programa está destinado a personas mayores de 18 años, tiene una duración de 8 semanas y provee a los participantes de la enseñanza de la técnica de meditación **Mindfulness**, el cultivo de la **actitud mindfull** ante la vida y entrena en habilidades cognitivas y corporales para la **regulación de las emociones**.

El programa **R.E.M.: Regulación de las Emociones basado en Mindfulness** no es un taller ni un curso, sino un Entrenamiento Efectivo en el **Mindfulness** orientado en este caso a la regulación de las emociones en lo personal y social, dura 8 sesiones grupales de 2 hs. y es dictado totalmente por psicólogos profesionales y formados en el área. En el mismo se abordarán los siguientes conceptos: **Meditación Mindfulness aplicada a la vida cotidiana, Técnicas de detención y aceptación de pensamientos intrusivos, Actitud Mindfull, Apertura a la experiencia y otros.**



Ricardo Sarain Entrenador y creador del programa R.E.M.

Licenciado en Psicología - Docente Universitario de Posgrado de la Universidad Privada Santa Cruz, Bolivia - Facilitador de programas de capacitación y desarrollo en empresas de Argentina y de Bolivia - Terapeuta de familia del SOF - Servicio de Orientación Familiar de Santa Cruz de la Sierra, Bolivia - Director de Centro Growth, Centro de Terapia Cognitiva Conductual Diplomado en Mindfulness en CATREC, Centro de Terapia Racional Emocional Correctiva, Bs. As. - Formado en Mindfulness en la Universidad de Leiden, Holanda - Vinculado al Instituto Milton H. Erickson de California, dictando cursos en Argentina y Bolivia sobre Terapia Ericksoniana - Miembro de Solution World, red de profesionales del Enfoque Basado en Soluciones - Formado en Terapia Ericksoniana en el Instituto Milton H. Erickson de la Bahía de California. Info: www.centrogrowth.com