

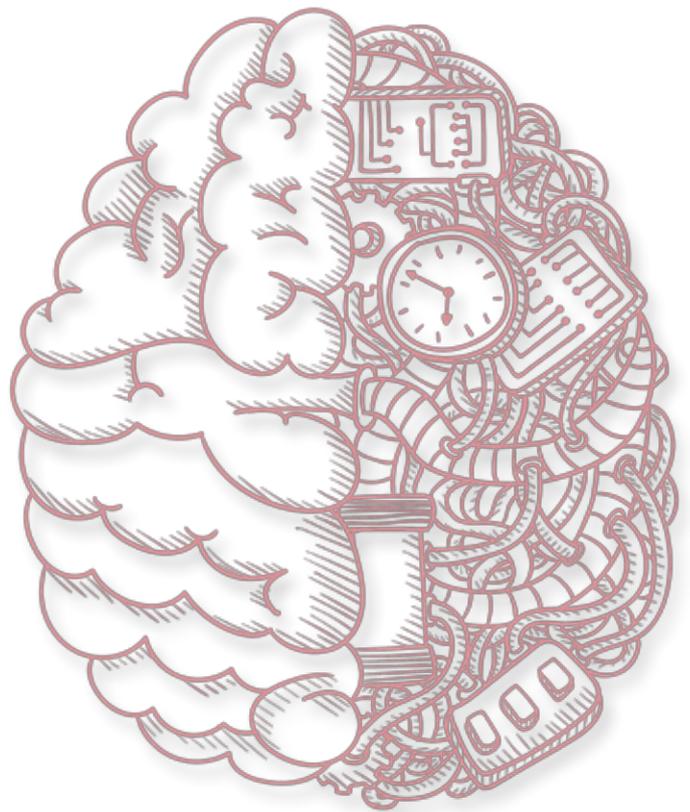
MINDFULNESS

BENEFICIOS DEL SERVICIO DE SALUD MENTAL
MINDFULNESS Y TÉCNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

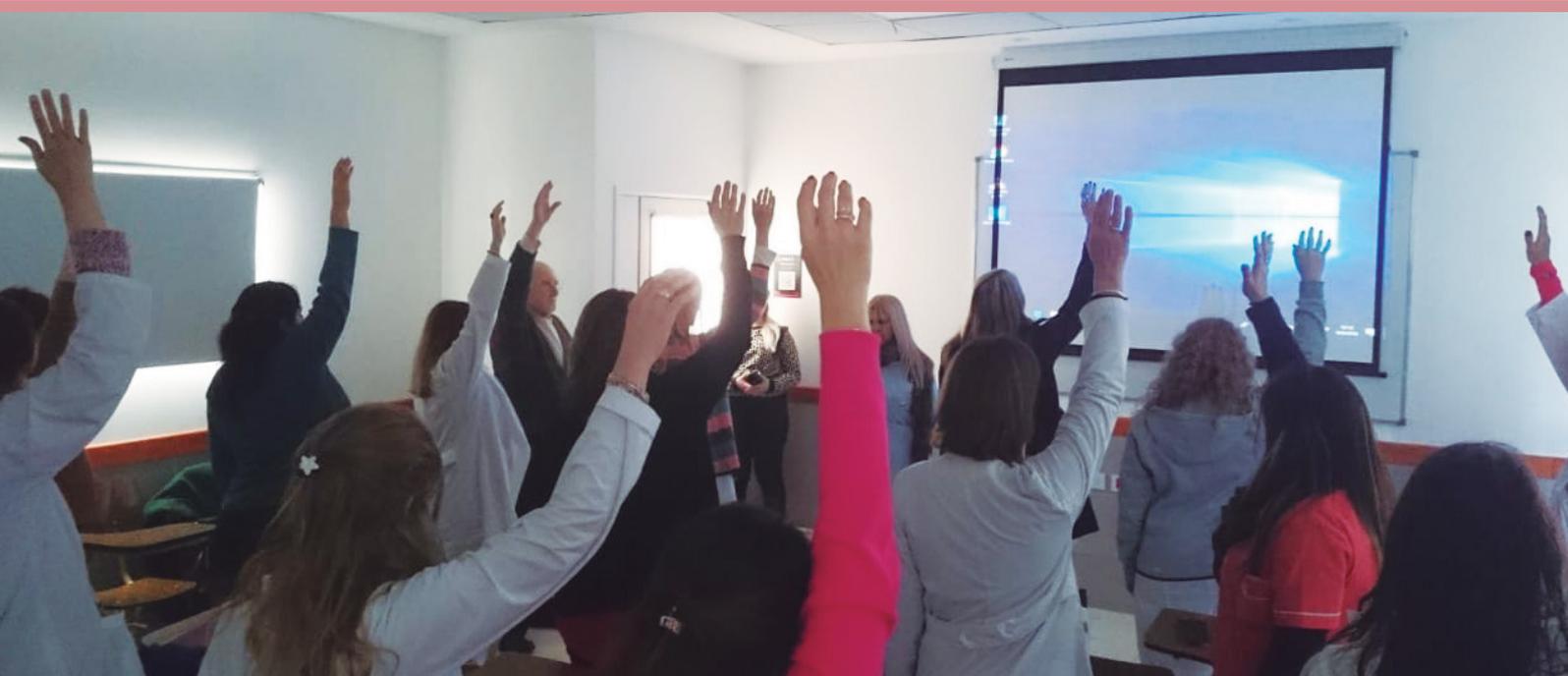
El Servicio Salud Mental Infanto Juvenil, Departamento Materno Infantil del Hospital Churrucá Visca, Superintendencia de Bienestar, organizó una serie de talleres de *Mindfulness* y reducción del estrés dirigido a los afiliados y profesionales de la salud.

La Organización Mundial de la Salud define a la salud mental como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Por esta razón el servicio prioriza cuidar el aparato psíquico del niño y adolescente con la prevención primaria, esto implica cuidar el entorno familiar donde se desarrolla y brindar ayuda ante los primeros síntomas de angustia o ansiedad.

El equipo de trabajo de este servicio está conformado por doctores, psicólogos y psiquiatras, que mediante interconsultas, consultas externas y derivaciones provenientes de los juzgados se vincula con el resto de las áreas de Policía Federal Argentina.



La jefa del Servicio Médico Juvenil, **Dra. Silvina Cazzaniga** y la **Lic. en Psicología Jessica Riera**, dictaron los cursos en las aulas de la Escuela de Enfermería “*Nuestra Señora de los Remedios*”. Cada uno de los encuentros de *Mindfulness* y reducción del estrés, contaron con una parte teórica en la que se explicó los principales conceptos con material audiovisual y otra práctica en la cual se establecieron las consignas para trabajar durante los encuentros semanales.





¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

- Observar con atención pura, todo fenómeno físico, mental, o emocional, lo que sea esté sucediendo en la mente en el momento presente.
- Estar en el presente sin juicio, observar sin criticar, sin tener preferencias.
- Es ser consciente de nuestros pensamientos, observarlos, no reaccionar y lograr una mejor elección, momento a momento.

En efecto, el **Dr. Richard Davidson**, neurocientífico, comprobó que la meditación activa el lóbulo frontal que es el que planifica y determina el comportamiento.

La práctica de *Mindfulness* aspira integrar los tres aspectos (cerebro, mente y cuerpo) es decir, los pensamientos, las emociones, las sensaciones físicas, para tener una mayor consciencia y mejor discernimiento momento a momento. En efecto, la mente es la actividad de nuestro cerebro, se manifiesta a través de los pensamientos, emociones, sensaciones. Para esto, es necesario tomar distancia y observar la mente para crear consciencia.

LAS HERRAMIENTAS DE MINDFULNESS SON:

- Respiración consciente.
- Escaneo corporal, decir tener noción de las sensaciones corporales.
- Caminar consciente.
- Utilizar la atención plena en la vida diaria como comer beber y estudiar.

Las prácticas informales de *Mindfulness* ayudan a **reducir el estrés**, a evitar que el estrés normal que surge ante una situación problemática (interna o externa), se convierta en estrés patológico, denominado distress.

ACTIVIDADES COTIDIANAS PARA PRACTICAR

- Realizar una actividad cotidiana desde el marco de la atención plena.
- Hacer el ejercicio lentamente y con plena atención de lo que está haciendo que es lo que está sintiendo, por ejemplo, en el cepillado de dientes: el peso del cepillo de dientes, como siento el agua cuando pasa por adentro de mi boca, las sensaciones que tengo cuando el cepillo toca algunas partes de mi boca.

Otros dos elementos claves para entender la actividad son **la compasión**, que consiste en la sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo y el compromiso de aliviar ese sufrimiento; y **la autocompasión**, que consiste en el arte de cuidarse a uno mismo.



Para que el afiliado acceda a estos servicios puede realizarlo mediante la solicitud de turno en la Góndola del Hospital Churruca.

Tel.: 4909-4100 T.O. 4917
mindfulnesshospitalchurruca@gmail.com