

## **Programa del curso Manejo del Dolor agudo y crónico, basado en la Atención Plena (Mindfulness):**

- **9:30 a.m.** Recolección de información personal. Llenado de cuestionario y encuesta del dolor.

### **I. Introducción. El dolor**

- Que es el dolor
- Características del Dolor
- Clases de Dolor
- Vías del Dolor
- Jon Kabat Zinn y el Dolor.

### **Descanso: 10 minutos**

### **II. Inicio de la práctica.**

- Presentación grupal. Nombre, que esperas del curso, ¿qué te duele?
- Mindfulness. Que es y aplicaciones.
- Como practicar sentados, caminando y en la vida cotidiana.
- Practica de 20 min. sentados y 10 min. caminando.

### **III. Ejercicios físicos.**

- Ejercicios de tensión y relajación. 30 minutos.
- practica formal 20 min. sentados y 10 min. caminando.

### **Descanso 5 min.**

### **IV. Observación del cuerpo.**

- Acostados. 30-40 min.

**C O M I D A 2 - 2:30 p.m.** (1:30 a 2:00 horas)

### **V. Preguntas y respuestas**

- Compartir experiencias de la mañana.

**VI.** Enfocando el dolor individual:

- Escáner del cuerpo, sentados 20 min.
- Escáner del cuerpo, acostados 40 min.

**Descanso 10 min.**

**VII.** Practica de Mindfulness combinada

- Caminando desde lento, hasta muy rápido.
- Cambios de velocidad y de dirección.

**VIII.** Retroalimentación en equipos.

- 20-30 min. equipos de 4 personas.
  - Repartiendo turnos de habla y escucha.
- **CIERRE:** Escáner acostados 20 min. Levantarse a formal 10 min.
  - **DESPEDIDA: 5:45 p.m.**
    - Invitar a los participantes a continuar la práctica.
    - Informar sobre el aula de Mendoza 129 y el sitio [www.rebapveracruz.com](http://www.rebapveracruz.com) para consultar horarios del aula.
  - Informar de seguimiento trimestral para este grupo.
  - Entregar copias sobre el manejo del dolor de JKZ.

**Una idea clara de los fenómenos físicos  
y mentales te liberan del  
sufrimiento y del estrés..... U. K. Nanayon**

Dr. Sergio Torres Morales  
Mayo de 2011  
acc/mlcgz