



DIPLOMATURA EN MINDFULNESS

Certifica: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)

Modalidad: "A distancia".

Extensión: 8 semanas.

Profesores: Dr. Julio Obst Camerini / Lic. Carolina Boso / Dra. María Belén Causse

Características:

El curso consta de 9 clases en total, todas ellas dictadas en la modalidad a distancia a través del campus virtual de Catrec. Cada clase, incluye material de lectura, videos explicativos y ejercitación, además de contar con Foros para que los alumnos interactúen con los docentes.

Objetivos generales:

1. Brindar un marco de referencia para la comprensión de las raíces, los fundamentos y la conceptualización de la práctica de Mindfulness.
2. Proveer al profesional los conocimientos fundamentales para la aplicación clínica de las herramientas basadas en Mindfulness que provienen de los principales programas que de desarrollaron dentro de este campo de saber.
3. Conocer las bases científicas que sustentan y fundamentan la eficacia de la práctica de Mindfulness.

Objetivos específicos:

1. Brindar un conocimiento sobre los orígenes del concepto de Meditación y de Mindfulness, que le permitan al profesional comprender de qué se nutre y dónde hunde sus raíces esta práctica milenaria.
2. Definir dicho campo de saber apuntando a la comprensión de los conceptos esenciales involucrados en la práctica de Mindfulness.
3. Conocer el Programa de Mindfulness de Reducción del Stress (MBRS), creado por Jon Kabat-Zinn.
4. Introducir al profesional en el conocimiento de los diferentes programas basados en la aplicación del Mindfulness a la Psicoterapia.

5. Conocer los estudios y fundamentos científicos que sustentan la eficacia de la práctica de Mindfulness.

Contenidos:

Clase 1.

Raíces históricas y Definición conceptual de Mindfulness.

- Orígenes de la Meditación. Concepto de Atención plena.
- Raíces de Mindfulness. Definición conceptual. Actitudes Mindfulness.
- Beneficios de la práctica de Mindfulness.
- Actividad: experimentar Mindfulness.
- Práctica guiada de atención a la respiración.

Clase 2.

Mindfulness y ansiedad.

- Condiciones históricas del surgimiento del Programa de reducción del stress basado en Mindfulness, creado por Jon Kabat-Zin.
- Descripción del modelo MBSR.
- Práctica guiada.

Clase 3

Mindfulness y Depresión.

- Terapia Cognitiva y Mindfulness. Caracterización de la Depresión. Descripción del Programa de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness para la Depresión creado por los Dres. Segal, Williams y Teasdale.

Clase 4

Mindfulness y Trastornos Alimentarios.

- Caracterización de los Trastornos Alimentarios. Condiciones del surgimiento del Programa de intervención basado en Mindfulness aplicado a los trastornos de la conducta alimentaria, creado por Jean Kristeller. Pilares conceptuales del MB EAT y el movimiento Mindful Eating. Práctica guiada.

Clase 5

Mindfulness y Psicoterapia

- Mindfulness aplicado a la Psicoterapia. Mindfulness y Terapia de Aceptación y Compromiso. Terapia Cognitiva basada en Conciencia Plena.

Clase 6

Mindfulness en el ámbito Educativo

- Mindfulness aplicado a la Educación. Descripción del Programa de Eline Snell "Tranquilos y Atentos como una rana". Educación emocional en nuestro país.

Clase 7

Mindfulness en la crianza

- Estilos de crianza. Concepto de Crianza Consciente. Pilares fundamentales de este modelo de crianza. Conceptualizaciones del Dr. Siegel.

Clase 8

Mindfulness y Neurociencias.

- Meditación y Neurociencias.

Clase 9

Examen.