



MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

INFORMACIÓN PREVIA

Se trata de un curso grabado que consta de 4 encuentros de clases teóricas y prácticas en un total de 10hs. de duración. Inscribiéndote tendrás acceso al curso y a todo el material del mismo (PowerPoint, foro, bibliografía y examen) durante la cantidad de días que hayas seleccionado. Para inscribirte deberás ingresar a <https://psicopsimple.com.ar/cursos>, seleccionar el curso y abonar pulsando el botón “inscribirme”, en donde encontrarás su precio actual

PROPÓSITO

El presente curso propone acercar los conceptos de Mindfulness y compasión y su abordaje en sus distintos ámbitos de aplicación desde una perspectiva secular, tomando tanto ejes teóricos como prácticos. Su propósito es brindar la información sobre los programas más importantes y las evidencias científicas disponibles hasta la fecha.

PLATAFORMA

Al registrarte como usuario y abonar el curso tendrás acceso al Campus Virtual de PsicoPsimple. Allí podrás utilizar todos los recursos de la plataforma, acceder a los materiales del curso e interactuar con los/as docentes.

CERTIFICADO

Para acceder al diploma deberás aprobar el examen del curso y realizar una encuesta anónima. En caso de no aprobar el examen, se te otorgará un certificado de asistencia. Una vez realizados ambos pasos (examen y encuesta) se desbloqueará la opción para descargar el certificado correspondiente.

EXAMEN

Deberás responder un cuestionario multiple choice de 40 preguntas. Se requiere de un 60% de respuestas correctas para aprobar el examen.

LECTADO POR

Lic. Carina Ballesterio
Lic. Ma. Juliana Libertelli



PROGRAMA DEL CURSO

Primer encuentro: Orígenes y Conceptualización de Mindfulness.

Conceptualización de Mindfulness, raíces filosóficas del concepto. Acercamiento entre las prácticas meditativas de oriente y la ciencia occidental. Desarrollo inicial. El establecimiento de la clínica. Qué es Mindfulness. Mindfulness como estado de la mente. Mindfulness no es meditación. Tipos de meditación. Qué no es Mindfulness. Fundamentos de la práctica de la atención plena. Breve acercamiento a la indagación. La importancia del cuerpo. Posturas. La respiración como anclaje.

- ❖ Práctica: Práctica de los tres minutos. Práctica de atención a la respiración.

Segundo encuentro: Pensamientos, emociones y sensaciones.

Mente errante y memoria de trabajo. La conciencia fringe. Piloto automático y multitarea. Diálogo interno. Qué hay en la mente. La mente es el sexto sentido.

Pensamientos voluntarios e involuntarios. Mindfulness rasgo y Mindfulness estado.

Mindfulness y personalidad. Mindfulness genético o adquirido. Modos mentales. Voz crítica. Voz compasiva.

- ❖ Práctica: Práctica de inicio. Práctica de la pasa de uva. Bodyscan. Práctica de los pensamientos.

Tercer encuentro: Desarrollo de Mindfulness y emociones. Ámbitos de aplicación de mindfulness. Mindfulness y tercera ola. Protocolos y estudios científicos.

Emociones. Diferencia con estado de ánimo y sentimiento. Sistema de regulación emocional. Atención. Entrenamiento para la atención. Sensaciones. Protocolos. Mindfulness y tercera ola.

- ❖ Práctica: Registro emocional. Observación de las emociones. Sostenimiento de las emociones en el tiempo.

Cuarto encuentro: Mindfulness, compasión y autocompasión.

Compasión. Diferencia entre compasión, empatía y bondad. Diferencia entre autoestima y compasión. Compasión y estilos de apego. Mindfulness interpersonal.

- ❖ Práctica: Práctica del yo compasivo.