

Formación en Mindfulness

Equipo docente: Gabriela Renau, Gonzalo Brito, Claudio Araya, Rosina Grauert, Carlos García Rubio, Victoria Morelli, Mariana Elgorriaga, Rosario Cuadro, Matilde Elices, Bea Peco.

Unidad académica: Facultad de Ciencias de la Salud.

Referente académico: Mag. Gabriela Renau.

Dirigido a: orientado a estudiantes avanzados y profesionales que quieran conocer y practicar Mindfulness como parte de su formación profesional. Especialmente dirigido a los sectores de la salud, educación y gestión humana.

Presentación:

Mindfulness se traduce al español como “atención plena” o “consciencia plena”, consiste en la habilidad de prestar atención a lo que surge en el momento presente sin rechazar nada de lo que ocurre ni emitir juicios al respecto. Consiste en una de las principales psicoterapias de las denominadas de “tercera generación”. Un grupo de terapias que se caracterizan por considerar los fenómenos mentales (pensamientos, emociones, etc.) como eventos privados no relacionados con la realidad y que son posibles de ser observados de forma objetiva y con aceptación.

¿Cuál es el origen de Mindfulness? Se trata de una práctica muy antigua que se origina hace más de 2500 años y constituye la esencia fundamental de las prácticas Budistas.

El Dr. Jon Kabat-Zinn, referente mundial del Mindfulness, introdujo esta práctica, sin connotación religiosa, dentro del modelo médico de occidente a finales de los años 70. Fundando la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí introducía a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos y psicológicos.

Durante los últimos 40 años, la práctica de Mindfulness viene siendo estudiada científicamente y reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, regular las emociones, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

Las investigaciones demuestran su eficacia en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas como la depresión (la Guía NICE británica lo recomienda en depresión recurrente), ansiedad, trastorno obsesivo, trastornos de conducta alimentaria, adicciones, etc. A su vez se han observado importantes beneficios en enfermedades médicas (cáncer, dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, etc.). Se ha aplicado

con éxito en psicología laboral, gestión humana, en coaching y prevención del burnout. En el ámbito educativo, con docentes, niños y adolescentes, para la gestión de las emociones, mayor concentración y mejor rendimiento. La neurociencia ha demostrado que la práctica de Mindfulness genera cambios en la estructura y funcionamiento del cerebro.

Objetivo general: Proporcionar una formación profesional en la práctica de Mindfulness basada en las evidencias científicas más actualizadas.

Objetivos específicos:

- Conocer los principales conceptos y definiciones de Mindfulness
- Conocer los mecanismos subyacentes a la práctica de Mindfulness
- Conocer los beneficios de la práctica
- Conocer variadas intervenciones basadas en Mindfulness
- Conocer distintas prácticas de Mindfulness
- Aprender a guiar prácticas de Mindfulness, recoger la experiencia de los participantes y aplicar Mindfulness en su vida y sus ámbitos profesionales.

Contenido:

MÓDULO I - Introducción al Mindfulness

1. Conceptos y principales definiciones de Mindfulness.
2. Raíces históricas y filosóficas de Mindfulness.
3. Mecanismos subyacentes a la práctica de Mindfulness.
4. Efectos de la práctica de Mindfulness – Aprendiendo a guiar prácticas de Mindfulness

MÓDULO II – Programa de Reducción de Estrés (MBSR)

1. Fundamentos de la estructura del Programa.
2. Secuencia, contenidos y prácticas.
3. Indagación

MÓDULO III – Aspectos claves de la práctica de Mindfulness

1. Aceptación Radical
2. Compasión
3. Humanidad Compartida

MODULO IV – Aplicaciones

1. Alimentación consciente
2. Psicoterapia
3. Ámbito organizacional
4. Niños y Adolescentes

5. Sistema de Salud

Propuesta metodológica:

Se trata de una metodología combinada teórico, práctica y vivencial.

Se promueve el conocimiento académico basado en la investigación que da soporte a la práctica y habitúa al estudiante con la actitud de lectura permanente y actualización. Asimismo, se impulsa la práctica básica en sí misma para el entrenamiento y cultivo de las actitudes claves del Mindfulness.

Por último, planteamos la reflexión sobre las propias vivencias como una forma de profundizar en la práctica general.

El curso se desarrolla en el período de 7 meses. Semanalmente habrá clases:

- Lunes de 8:30 a 11:30h - Teórico
- Lunes de 11:30 a 12:30h – Espacio de práctica

Se propone una modalidad virtual - plataforma Teams a lo largo de todo el curso.

Evaluación:

Será necesaria una asistencia al 80% de las clases.

A lo largo del diploma se realizan algunas tareas de manera individual o grupal con el fin de afianzar aprendizajes que se van desplegando a lo largo del curso.

Además, este programa requiere la entrega de un trabajo final individual o en subgrupos. El trabajo tendrá como objetivo profundizar teóricamente en alguno de los aspectos trabajados o realizarán una propuesta para integrar Mindfulness a la actividad profesional del estudiante.

Carga horaria total: 125 horas

Días y horarios: lunes de 8:30 a 12:30h

Fecha de inicio: 17 de marzo de 2025

Fecha de finalización: 20 de octubre de 2025

Costo total: \$40.000 pesos uruguayos (que pueden ser financiados en 3 cuotas a través de redes de cobranza o transferencia bancaria y hasta 6 cuotas sin interés financiadas en tarjeta de crédito) - Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%.

Anexo

CRONOGRAMA

FORMACION EN MINDFULNESS				
DÍA	Fecha	Mes	Módulo	Contenido
Lunes	17	Marzo	MODULO I	Introducción a la práctica de Mindfulness
Lunes	24	Marzo	MODULO I	Introducción a la práctica de Mindfulness
Lunes	31	Marzo	MODULO I	Principios del budismo
Lunes	7	Abril	MODULO I	Mecanismos subyacentes
Lunes	21	Abril	MODULO I	Aprender a guiar prácticas
Lunes	28	Abril	MODULO I	Indagación
Lunes	5	Mayo	MODULO II	Humanidad Compartida
Lunes	12	Mayo	MODULO II	Mindfulness y Compasión
Lunes	19	Mayo	MODULO II	Aceptación Radical
Lunes	26	Mayo	MODULO III	Programas de Mindfulness
Lunes	2	Junio	MODULO III	Programas de Mindfulness
Lunes	9	Junio	MODULO III	Programas de Mindfulness
Lunes	16	Junio	MODULO III	Programas de Mindfulness
Lunes	23	JUNIO	MODULO III	Programas de Mindfulness
Sábado	28	Junio		Retiro Virtual 4 horas
Lunes	30	Junio	MODULO III	Programas de Mindfulness
Lunes	7	Julio	MODULO III	Programas de Mindfulness
Lunes	28	Julio	MODULO III	Programas de Mindfulness
Lunes	4	Agosto	MODULO IV	Aplicaciones: Psicoterapia
Lunes	11	Agosto	MODULO IV	Aplicaciones: Alimentación Consciente
Lunes	18	Agosto	MODULO IV	Aplicaciones: sistema de salud
Lunes	25	Agosto		no hay clase
Lunes	1	Setiembre	MODULO IV	Aplicaciones empresas
Lunes	8	Setiembre	MODULO IV	Aplicaciones: empresas
Lunes	15	Setiembre	MODULO IV	Aplicaciones: niños
Lunes	29	Setiembre	MODULO IV	Aplicaciones: adolescentes
Sábado	4	Octubre		Retiro presencial 7hrs
Lunes	6	Octubre		Presentaciones de Trabajos
Lunes	13	Octubre		Presentaciones de Trabajos
Lunes	20	octubre		Cierre

Cuerpo docente:

- *Gabriela Renau*

Licenciada en Psicología
Posgraduada en Psicología Cognitiva
Magister en Mindfulness

- *Gonzalo Brito*

Psicólogo Clínico
Doctor en Psicología
Posgraduado en Compassion Focused Therapy (CFT)
Director de la Formación Internacional de Instructores del Programa Compassion Cultivation Training (CCT)

- *Claudio Araya*

Psicólogo Clínico
Doctor en Investigación en Psicoterapia
Co-fundador Fundación Humanidad Compartida
Instructor en programas: Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR- (Practicum) y Mindful Self-Compassion-MS- (Trained Teacher)

- *Rosina Grauert*

Licenciada en Psicología
Magíster en Estudios Organizacionales.
Posgrado en cambio organizacional
Instructora en Mindfulness

- *Carlos García Rubio*

Psicólogo Sanitario en consulta privada.
Doctorado en Psicología Clínica y de la Salud
Investigador colaborador en Nirakara-Lab de la Universidad Complutense de Madrid y en Equipo de Estrés y Salud de la Universidad Autónoma de Madrid. Instructor de intervenciones basadas en Mindfulness

- *Victoria Morelli*

Consultora especialista en Gestión Humana y Cambio Organizacional
Magíster en Estudios Organizacionales
Formación en Logoterapia
Certificada por Human Change Management Institute

- *Mariana Elgorriaga*

Licenciada en Psicología
Diplomatura en Psiconeuroendocrinología
Profesora de Mindful Eating
Creadora de Espacio Calma

- *Dra. Rosario Cuadro*

Médico Internista
Magíster en Humanización Sanitaria
Directora de Clínicas de Carrera de Medicina, Universidad Católica del Uruguay.