

Formación en Mindfulness

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

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

Cronograma:

FORMACION EN MINDFULNESS				
DÍA	Fecha	Mes	Módulo	Contenido
Miércoles	10	Abril	MODULO I	Introducción a la práctica de Mindfulness
Miércoles	17	Abril	MODULO I	Introducción a la práctica de Mindfulness
Miércoles	24	Abril	MODULO I	Introducción a la práctica de Mindfulness
Miércoles	1	mayo	MODULO I	Principios del Budismo
Miércoles	8	mayo	MODULO I	Mecanismos subyacentes
Miércoles	15	Mayo	MODULO I	Aprender a guiar prácticas
Miércoles	22	Mayo	MODULO I	Indagación
Miércoles	29	Mayo	MODULO I	Indagación
Viernes	31	Mayo	MODULO I	Encuentro de Práctica
Miércoles	5	junio	MODULO II	Programas de Mindfulness
Viernes	7	junio	MODULO II	Encuentro de Práctica
Miércoles	12	Junio	MODULO II	Programas de Mindfulness
Sábado	15	Junio	MODULO II	Retiro Virtual 4 horas
Miércoles	19	Junio	MODULO II	Programas de Mindfulness
Viernes	21	Junio	MODULO II	Encuentro de Práctica
Miércoles	26	Junio	MODULO II	Programas de Mindfulness
Viernes	28	Junio	MODULO II	Encuentro de Práctica
Miércoles	3	julio	MODULO II	Programas de Mindfulness
Viernes	5	julio	MODULO II	Encuentro de Práctica
Miércoles	10	Julio	MODULO II	Programas de Mindfulness
Viernes	12	Julio	MODULO II	Encuentro de Práctica
Miércoles	31	Julio	MODULO III	Humanidad Compartida
Viernes	2	Agosto	MODULO III	Encuentro de Práctica
Miércoles	7	Agosto	MODULO III	Mindfulness y Compasión
Viernes	9	Agosto	MODULO III	Encuentro de Práctica
Miércoles	14	Agosto	MODULO III	Aceptación Radical
Viernes	16	Agosto	MODULO III	Encuentro de Práctica
Miércoles	21	Agosto	MODULO IV	Aplicaciones: Psicoterapia
Viernes	23	Agosto	MODULO IV	Encuentro de Práctica
Miércoles	28	Agosto	MODULO IV	Aplicaciones: Alimentación Consciente
Viernes	30	Agosto	MODULO IV	Encuentro de Práctica
Miércoles	4	Setiembre	MODULO IV	Aplicaciones: Niños y Adolescentes
Viernes	6	Setiembre	MODULO IV	Encuentro de Práctica
Miércoles	11	Setiembre	MODULO IV	Aplicaciones: Niños y Adolescentes
Viernes	13	Setiembre	MODULO IV	Encuentro de Práctica
Miércoles	18	Setiembre	MODULO IV	Aplicaciones: empresas

Viernes	20	Setiembre	MODULO IV	Encuentro de Práctica
Miércoles	2	Octubre	MODULO IV	Aplicaciones: empresas
Viernes	4	Octubre	MODULO IV	Encuentro de Práctica
Miércoles	9	Octubre	MODULO IV	Aplicaciones: Sistema de Salud
Viernes	11	Octubre	MODULO IV	Encuentro de Práctica
Miércoles	16	Octubre		Presentaciones de Trabajos
Miércoles	23	Octubre		Presentaciones de Trabajos
Sábado	26	Octubre		Retiro presencial 7hrs

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 6 meses. Semanalmente habrá clases:

- Miércoles de 8:30 a 11:30am
- Viernes de 8:30 a 9:30am.

Los viernes serán días de práctica, instancias en las que los propios estudiantes guiarán las prácticas, aprenderán a indagar luego de la práctica y obtendrán una devolución de los demás estudiantes y del docente.

Se propone una modalidad virtual - plataforma ZOOM a lo largo de todo el curso; con una jornada presencial de 7 horas de duración (formato retiro).

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.

Coordinación a cargo de: Mag. Gabriela Renau

Cuerpo docente:

- *Gabriela Renau*

Licenciada en Psicología
Posgraduada en Psicología Cognitiva
Magíster 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-MSC- (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

Carga horaria total: 120 horas.

Fecha de inicio: 10 de abril de 2024.

Fecha de finalización: 26 de octubre de 2024.

Costo total:

\$36.000 pesos uruguayos (que pueden ser financiados en 8 cuotas a través de redes de cobranza o transferencia bancaria y hasta 6 cuotas financiadas en tarjeta de crédito) - Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU 20%.