nciMDFD

Curso de Mindfulness para Profesionales de la Salud
Fundamento y Aplicaciones terapéuticas

Director:

Lic. Mercedez Mendez

Carga Horaria: 40 horas

Duración: 4 meses

Modalidad de Cursada: A distancia

Objetivos:

-Trasmitir los fundamentos del mindfulness y su respaldo científico en la actualidad.

-Brindar al profesional herramientas de la práctica meditativa para el mejor manejo de su estrés, burnout y ansiedad.

-Exponer los distintos modelos terapéuticos del mindfulness.

-Aprender a utilizar las herramientas básicas en el ámbito terapéutico.

Destinatarios:

Profesionales de la Salud

Programa Académico:

Características: La formación provee la enseñanza del programa MBSR, la integración de Mindfulness en el trabajo terapéutico y un trabajo final.

Estructura de la capacitación: 16 clases on line más práctica de audios diaria. Lectura de material bibliográfico y presentación de trabajos mensuales de integración.

Fundamentación:

La Medicina y la Psicología están en una etapa de intensa expansión de sus fronteras teórico-investigativas.

En la búsqueda de eficacia y excelencia terapéutica, y respetando los principios de la Medicina basada en la evidencia, han surgido nuevas intervenciones que nos ayudan a buscar respuestas a los problemas de salud

en general. Mindfulness se inscribe en este contexto.

Mindfulness es un entrenamiento que nos brinda un conjunto de técnicas y modelos terapéuticos basados en la llamada "Atención Plena", que es la capacidad de estar atento al momento presente, de una manera intencional y sin juzgar (Kabat-Zinn, 2000).

Ya contamos con muchas investigaciones (incluso en el campo de las neurociencias) que exploran el impacto fisiológico, neurobiológico y en la autopercepción de bienestar que brinda su práctica sostenida (Kabat-Zinn y Davidson 2003, Lazar 2007).
El profesional de la salud mental puede esperar, de esta formación, encontrar niveles más reducidos de ansiedad y estrés para sí mismo como también un aumento de la ecuanimidad, la paciencia, la tolerancia y la energía para el trabajo profesional.
Asimismo, puede aprender a instrumentar las herramientas de Mindfulness en su espacio terapéutico ampliando el repertorio terapéutico con el que cuenta.

Objetivos del curso

- ✓ Brindar al psicoterapeuta una herramienta para la reducción del estrés y el burnout personal/profesional.
- ✓ Desarrollar una conciencia más amplia, atenta y compasiva del rol terapéutico-profesional.
- ✓ Crear en el terapeuta un compromiso profundo con su práctica meditativa personal para poder transmitirla con integridad y sentido de coherencia a los pacientes en la esfera clínica.
- ✓ Aprender a utilizar las aplicaciones de Mindfulness al ámbito terapéutico.
- ✓ Conocer los cambios neurobiológicos que produce la práctica de Mindfulness y las investigaciones que los reportan.

Ejes temáticos

- ✓ Qué es Mindfulness. Mindfulness para el profesional y
- ✓ mindfulness como aplicación psicoterapéutica complementaria. Contexto histórico y científico en el que surge.
- ✓ Circuito intención-atención-conexión-autorregulación-equilibrio.
- ✓ El modo de hacer (doing mode) y el modo de ser (being mode).
- ✓ Evitación experiencial y sobreidentificación como experiencias centrales del malestar anímico. El equilibrio interno (ecuanimidad mental) como base de la plenitud integral del ser humano.
- ✓ Descentramiento, flexibilidad psicológica, autoregulación emocional y compasión.
- ✓ La percepción condicionada por la experiencia y la percepción Mindful.
- ✓ Estrés, eutrés y distrés. Estrés y burn out del profesional de la salud. El "rol del observador neutral".
- ✓ Mindfulness y relación terapéutica: ¿qué sabemos sobre sus efectos? El terapeuta mindful. Atención, compasión, paciencia, ecuanimidad y aceptación en el contexto terapéutico.
- ✓ La comunicación Mindful.
- ✓ Trastornos de Ansiedad y Mindfulness. Intervenciones en la Clínica de Ansiedad de Ineco.
- ✓ ACT (acceptance commitment therapy).
- ✓ DBT (dialectical behavioral therapy).
- ✓ FAP (functional analytic psychotherapy).
- ✓ MBCT (Mindfulness based cognitive therapy).
- ✓ Dolor y pacientes crónicos (psoriasis, fibromialgia, Esc. Múltiple).
- ✓ Mindfulness para niños: aplicaciones actuales.
- ✓ Mindfulness y educación: modelos interventivos. Investigaciones actuales.
- ✓ Cerebro: Neuroplasticidad y cambios que produce la práctica sostenida de Mindfulness.