

## Programa del Curso Universitario de Mindfulness y sus aplicaciones para la salud

**Directora:**

Lic. Mercedes MENDEZ

**Carga horaria:** 20 horas

**Duración:** 4 meses

### **Objetivos:**

- Brindar los fundamentos del entrenamiento en Mindfulness.
- Conocer las aplicaciones actuales en la salud.
- Revisar la base científica-investigativa de este abordaje.
- Desarrollar en el participante las actitudes básicas de Mindfulness.
- Capacitar al profesional en el uso de las técnicas de Mindfulness en su contexto de trabajo.

### **Destinatarios:**

Profesionales de la salud: psicólogos, médicos, nutricionistas, kinesiólogos, terapeutas ocupacionales, etc.

### **Antecedentes y 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 prácticas complementarias que nos ayudan a buscar respuestas a problemas de salud complejos o con marcada cronicidad. El entrenamiento en Mindfulness se inscribe en este contexto.

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

Ya contamos con algunas 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 puede esperar, de este postgrado, desarrollar la capacidad de trabajar con mayor atención, ecuanimidad, empatía y aceptación en su espacio terapéutico como también adquirir herramientas de intervención terapéutica complementarias a las que posee para el abordaje de los mismos.

### **Temas:**

- ✓ Qué es Mindfulness: Mindfulness para el profesional y mindfulness como aplicación terapéutica complementaria. Contexto histórico y científico en el que surge.
- ✓ El Programa MBSR y la evidencia científica.
- ✓ El desarrollo de la atención plena, la ecuanimidad y la aceptación a través de la práctica de Mindfulness.
- ✓ Mindfulness para el profesional: beneficios en la atención, empatía y compasión.
- ✓ El cambio en la percepción y afrontamiento de los estresores diarios.
- ✓ Aplicaciones a distintos cuadros clínicos: estrés, ansiedad, pacientes crónicos, déficits atencionales, depresión.
- ✓ La práctica de la Compasión, la segunda ola del Mindfulness
- ✓ Hacia una sociedad mindful: aplicaciones del mindfulness en otros campos