

## ncsMPPC

### **Programa Curso de Mindfulness 2.0 para la Práctica Clínica: Ciencia, Neurociencia y Autocuidado**

**Director:**

Mercedes MENDEZ

**Carga Horaria:** 8 horas

**Duración:** 1 meses

**Modalidad de cursada:** Virtual

#### **Objetivos:**

- Conocer las cuatro cualidades mentales y su impacto en la salud emocional
- Experimentar prácticas para cultivar amor amable, compasión, alegría empática y ecuanimidad
- Reflexionar sobre la importancia de estas cualidades en la práctica y autocuidado profesional
- Aprender a usar la atención plena corporal como herramienta de regulación emocional
- Promover hábitos de sueño, alimentación consciente y manejo de consumos saludables
- Desarrollar habilidades de liderazgo personal para una vida profesional sostenible
- Entender mecanismos para crear y sostener hábitos saludables.
- Establecer límites personales y profesionales que protejan el bienestar
- Capacitar para apoyar al paciente en la consolidación de cambios a largo plazo
- Profundizar en la mirada mindful para observar sin juicio los procesos del ego
- Identificar cómo la mente contribuye al sufrimiento agregado
- Incorporar prácticas para desidentificarse del ego y cultivar libertad emocional.

## **Destinatarios:**

Profesionales de la salud que tengan experiencia en la práctica de Mindfulness

## **Programa Académico:**

### Presentación

Este curso está diseñado para profesionales que desean integrar prácticas de mindfulness, compasión y autogestión personal en su trabajo clínico. Se promueve un enfoque integral que favorece el bienestar propio y el acompañamiento efectivo a pacientes a través de la conexión mente-cuerpo, el cultivo de cualidades positivas y el manejo consciente del sufrimiento.

### Clase 1: Cultivo del Amor incondicional (Metta), Compasión, Alegría y Ecuanimidad

#### Objetivos:

- Conocer las cuatro cualidades mentales fundamentales (Brahmaviharas) y su impacto en la salud emocional.
- Experimentar prácticas para cultivar amor amable, compasión, alegría empática y ecuanimidad.
- Reflexionar sobre la importancia de estas cualidades en la práctica y autocuidado profesional.

#### Contenidos:

- Definición y origen de los Brahmaviharas.
- Neurobiología de la compasión y bienestar emocional.
- Práctica guiada: meditación de Metta (amor amable).
- Ejercicio grupal: compartir experiencias y beneficios.
- Cómo estas cualidades reducen el estrés profesional y fortalecen la relación terapéutica.

#### Recursos:

- Audios de meditación guiada.
- Lecturas breves sobre compasión en la clínica.

### Clase 2: Poner la Mente en el Cuerpo. Autogestión y Liderazgo Personal

#### Objetivos:

- Aprender a usar la atención plena corporal como herramienta de regulación emocional.
- Promover hábitos de sueño, alimentación consciente y manejo de consumos saludables.
- Desarrollar habilidades de liderazgo personal para una vida profesional sostenible.

#### Contenidos:

- Fundamentos de la conexión mente-cuerpo y neurociencia del mindfulness.
- Técnicas prácticas: exploración corporal, respiración consciente y escaneo corporal.
- Sueño y alimentación desde la perspectiva mindful: recomendaciones basadas en evidencia.
- Autogestión del estrés y liderazgo consciente: modelos y ejercicios.
- Aplicación clínica: guiar al paciente en cambios integrales de hábitos.

#### Recursos:

- Cuaderno de registro de hábitos y prácticas corporales.

## Clase 3: Mantener la Práctica y los Logros. Hábitos y Límites Saludables

### Objetivos:

- Entender mecanismos para crear y sostener hábitos saludables.
- Establecer límites personales y profesionales que protejan el bienestar.
- Capacitar para apoyar al paciente en la consolidación de cambios a largo plazo.

### Contenidos:

- Psicología del cambio: las etapas de la formación de hábitos.
- Estrategias para evitar recaídas y fomentar la motivación.
- La importancia de los límites: cómo y cuándo decir que no.
- Rol del terapeuta como modelo y acompañante en el cambio sostenible.
- Taller práctico: diseñar un plan personal y profesional de bienestar.

### Recursos:

- Plantillas para planificación de hábitos y límites.
- Guía para acompañar pacientes en procesos terapéuticos prolongados.

## Clase 4: La Mirada Mindful para No Añadir Sufrimiento. El Ego y el Sufrimiento Psicológico

### Objetivos:

- Profundizar en la mirada mindful para observar sin juicio los procesos del ego.
- Identificar cómo la mente contribuye al sufrimiento agregado.
- Incorporar prácticas para desidentificarse del ego y cultivar libertad emocional.

### Contenidos:

- Concepto y función del ego desde la psicología y mindfulness.
- Mecanismos del sufrimiento añadido: juicios, resistencias, rumiaciones.
- Práctica guiada: observar emociones y pensamientos con ecuanimidad.
- Aplicación en consulta: técnicas para ayudar al paciente a soltar el sufrimiento innecesario.
- Reflexión final: integrando la mirada mindful en la vida diaria y profesional.

### Recursos:

- Meditaciones guiadas para la observación no reactiva.
- Lecturas recomendadas sobre mindfulness y ego.