



FORMACIÓN EN MINDFULNESS

WWW.CENTRODIONYSOS.COM.AR

FORMACIÓN EN MINDFULNESS

A QUIEN ESTA DIRIGIDO

La práctica de Mindfulness es un recurso que puede ser de utilidad en el ámbito profesional y personal. Por ello, es indicado a toda persona que quiera iniciar un proceso que le ayude a gestionar el estrés, y también para aquellas que deseen iniciar un proceso de autoconocimiento a través de la observación consciente. No es necesario tener conocimientos previos ya que se tratarán los conceptos y prácticas necesarias desde el principio. Este curso representa el primer paso formativo, para los profesionales que quieran implementar estas prácticas.

MODALIDAD DE CURSADO

Se realizarán 12 encuentros de 2 horas de duración con una frecuencia quincenal, dos encuentros prácticos de 5hs y una jornada de retiro a fin de profundizar la práctica. Contabilizando un total de 78 horas teórico-prácticas.

OBJETIVOS

Conocer las bases de mindfulness y su inserción en el campo más amplio de la integración entre espiritualidad y psicoterapia.

- Desarrollar la práctica personal de mindfulness para tener la experiencia directa necesaria para poder transmitirlo a otras personas o pacientes con mayor profundidad, claridad y efectividad.
- Conocer las principales estrategias e intervenciones basadas en mindfulness que se utilizan en el ámbito clínico, teniendo en cuenta los diferentes tipos de problemáticas y patologías.
- Prevenir burnout, y desgaste de la práctica profesional y estrés en la propia persona del terapeuta.
- Conocer los principales programas basados en mindfulness para reducción de estrés, depresión y ansiedad y las integraciones con las terapias de tercera generación como DBT (Dialectical behavioral therapy), MBCT (Mindfulness based cognitive therapy) y ACT (Acceptance and commitment therapy).

- Entrenamiento en habilidades mindfulness para poder integrarlo en el consultorio.
- Reforzar habilidades personales (atención, comunicación, regulación emocional).
- Desarrollar una actitud de mayor presencia y conexión con las personas, con conciencia más amplia, atención y compasión del propio rol terapéutico.
- Conocer los cambios neurobiológicos que la práctica de mindfulness genera sobre el cuerpo y la mente. Revisando las principales evidencias sobre la eficacia en diferentes tipos de cuadros clínicos.

PROGRAMA ANALÍTICO

Módulo I

Generalidades y desarrollo inicial de la práctica de mindfulness. Introducción a las prácticas formales e informales. Técnicas de integración para trasladar las prácticas aprendidas a lo cotidiano. Modos de la mente. Reconocer y cultivar las actitudes Mindfulness. Los retos de la práctica diaria. Diseño de la práctica formal e informal. Compromiso con uno mismo con respecto a la práctica formal y la aplicación vivencial de los conceptos teóricos en nuestra vida cotidiana. Evidencia científica sobre los beneficios de la práctica de mindfulness.

Módulo II

Trabajo sobre el rol del terapeuta y las relaciones interpersonales. Rasgos mindfulness en las relaciones personales. De la sintonía interna a la sintonía externa. Neuronas espejo: Resonancia y atención la intención. Empatía en el dialogo con el paciente. Compasión y autocompasión. Aceptación. Escucha conciente y presencia en la relación terapéutica. Registro y observación de las emociones en la relación terapéutica. Responder vs reaccionar. Autenticidad en el rol de terapeuta. La importancia de la práctica formal del terapeuta. Intervenciones basadas en mindfulness en el consultorio y su integración en la psicoterapia. Obstáculos que surgen en la práctica y como superarlos: compromiso con uno mismo, autodisciplina y motivación, establecer una rutina.

Cómo acompañar al otro en su proceso de auto-descubrimiento, respetando sus tiempos y su ritmo personal. Reconocer y manejar nuestras ansiedades al momento de facilitar las prácticas.

Módulo III

Mindfulness en el proceso de transformación humana. Meditación y espiritualidad como fenómeno transcultural. Mindfulness y Gestalt. Mindfulness en los procesos creativos. Intervenciones Mindfulness en las Terapias Asistidas por Psicodélicos.

Módulo IV

Intervenciones y programas basados en Mindfulness específicos para depresión (MBCT: Terapia cognitiva basada en Mindfulness), trastornos por ansiedad, trastorno límite de personalidad, trastornos alimentarios. Bases neurobiológicas que sustentan la eficacia de dichas intervenciones. Inserción de la práctica según los lineamientos de las guías de tratamiento a nivel mundial (guías Nice). Programa de reducción de stress (MBSR).

Módulo V

Autocuidado en el terapeuta y prevención de Burn-out. Mindfulness de la alimentación (MBEAT). Generación de hábitos saludables. Uso en trastornos alimentarios. Intervenciones específicas en los trastornos de ansiedad. Regulación emocional. Interrelación cuerpo-mente-emociones. Neurociencias de las emociones.

Módulo VI

Mindfulness en el contexto de Terapias de Tercera Ola como ACT (Acceptance and Commitment Therapy), DBT (Dialectical Behavioural Therapy), MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Discusión de casos clínicos.

Módulo VII

Mindfulness en dolor crónico y trauma. Aceptación versus evitación experiencial. Bases para la utilización e intervenciones Mindfulness en dolor crónico y Trauma.

Procesamiento del dolor y emociones en situaciones traumáticas. Transitar los cambios y la incomodidad (física o emocional).

Módulo VIII

Mindfulness en acompañamiento de pacientes terminales. Aceptación y autocompasión. Acompañamiento consciente. Integración de intervenciones mindfulness en terapias asistidas por psicodélicos en pacientes terminales.

Módulo IX

Mindfulness más allá de la salud. Uso en educación, empresas, organizaciones.

Módulo X

Profundización de las prácticas. Integrando las diferentes intervenciones a partir de la realidad clínica y del consultorio. Retiro de autoconocimiento y meditación. Jornada intensiva de autoexploración.

BIBLIOGRAFIA

- Bien, T. (2006). *Mindful Therapy: A Guide for Therapists and Helping Professionals*. Boston: Wisdom.
- Chodron, P. (2004). *La sabiduría de la no evasión: la senda del amor compasivo que lleva a la liberación*. Oniro, Barcelona.
- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. Phoenix, Orion Books. London.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindfull Path to Self-Compassion*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guildford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduria del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Karrós.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairos. Barcelona.
- Kornfiel, J. (2012). *Meditacion para principiantes*. Kairos. Barcelona
- Linehan, M. (2005). *Manual de tratamiento del trastorno limite de personalidad*. Paidós, Barcelona.
- Orsillo, F. J. & Roemer, L. (2005). *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety*. Springer, New York.
- Segal, Z., Williams, J. M., and Teasdale, J. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: Un nuevo abordaje para la prevención de recaídas*. Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind*. The Guilford Press. New York.

BIBLIOGRAFIA

- Siegel, D. J. (2007). The Mindful Brain. Norton 8: Company. New York. London.
- Thich Nhat Hanh (2011). Saborear, Mindfulness para comer y vivir bien. Oniro. Madrid
- Williams, M., Teasdale, J., Segal and Kabat-Zinn, J. (2007). The mindful way through depression. New York: Guilford.
- Williams, M., Penman D. (2013). Mindfulness, guia practica para encontrar la paz en un mundo frenetico. Paidos. Buenos Ares.

¿QUIENES SOMOS?

Somos un equipo de personas dedicados a integrar lo mejor de dos mundos, los desarrollos de las Neurociencias y herramientas terapéuticas provenientes del mundo de la espiritualidad, la meditación, el budismo y de las terapias humanísticas, entre otros.

Tenemos una mirada innovadora y abierta en relación a la ciencia y a la vez sosteniendo la rigurosidad del pensamiento científico en áreas menos exploradas por el método científico, lo que nos permite tomar elementos terapéuticos que demuestran ser eficientes para el tratamientos de nuestros pacientes y para el desarrollo del potencial humano en general.



NUESTRAS ÁREAS

- **NEUROCIENCIAS:** Atención psiquiátrica y psicoterapéutica. Tratamientos específicos individuales y grupales. Evaluación y estimulación cognitiva. Programas para estrés, ansiedad y depresión.
- **MINDFULNESS:** Programa MBCT y otras intervenciones basadas en Mindfulness, en el ámbito de la alimentación, vínculos, cuerpo e integraciones de Mindfulness, como tratamiento para diversas patologías en salud mental.
- **DESARROLLO HUMANO:** Cursos para desarrollar el potencial humano basados en psicoterapia gestáltica, eneagrama, trabajo corporal, bioenergética, teatro terapéutico, meditación y otros. Retiros.
- **FORMACIÓN:** Formamos terapeutas en Mindfulness, psicofarmacología para psicólogos y otros cursos en psicoterapias.
- **INVESTIGACIÓN:** desarrollamos actividad en investigación científica junto con científicos asociados a CONICET y a la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- **EMPRESAS:** brindamos asesoramiento y cursos basados en mindfulness, meditación y herramientas de desarrollo humano en el ámbito empresarial.



CONTACTO

 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata - Argentina

 0223 6531615

 +54 9 223 690 4399

 info@centrodionysos.com.ar

 www.centrodionysos.com.ar

 **DIONYSOS**

NEUROCIENCIAS Y DESARROLLO HUMANO