



Formación en Mindfulness

Coordinadores: Dr. Corrine Stoewsand

1. Fundamentos:

Mindfulness o Conciencia Plena es uno de los temas actuales más destacados en la psicología contemporánea y también uno de los caminos más antiguos hacia el bienestar. Vivir con Conciencia Plena es vivir intencionalmente consciente del momento presente con una actitud de aceptación, sin juzgar la experiencia.

Desde la década de los '80, con los trabajos de Jon Kabat-Zinn y Marsha Linehan, un creciente número de investigaciones científicas han mostrado evidencias sobre los enormes beneficios que produce la práctica cotidiana de conciencia plena.

La práctica de Mindfulness cultiva el bienestar mental y físico, la concentración, el equilibrio emocional, y mejora las relaciones y comunicación interpersonal, entre otros muchos beneficios. Esta perspectiva es compartida por las prácticas contemplativas de todas las grandes religiones del mundo, sin embargo, la práctica de mindfulness es una práctica secular basada en la investigación científica, con aplicaciones en todos los aspectos de la vida: en salud, educación, trabajo, vínculos y áreas de alto rendimiento.

Si bien el cuerpo teórico es importante, a la Conciencia Plena se accede a través de la experiencia personal, dicha experiencia se consigue con el entrenamiento y la práctica frecuente. La ciencia muestra que los resultados tienen una relación directa con el tiempo de práctica.

2. Objetivos:

- Conocer el valor del enfoque y la aplicación de Mindfulness en psicoterapia.

- Experimentar y vivenciar los ejercicios, habilidades y prácticas de Mindfulness y meditación que se enseñan para la vida personal.
- Desarrollar y aprender habilidades para enseñar y transmitir la práctica de Mindfulness en el consultorio y dar feedback experiencial apropiado.
- Mejorar la motivación del consultante y la propia para practicar conciencia plena. Entender las aplicaciones y los beneficios de mindfulness.
- Usar mindfulness y meditaciones en psicoterapia desde una perspectiva informada por el trauma, la vulnerabilidad y la desregulación emocional.
- Entender y sensibilizarse en la dialéctica y la regulación entre la seguridad y la exposición con prácticas de mindfulness.
- Conocer los puntos básicos de la neurociencia contemplativa, incluyendo la activación cerebral y neurológica en la atención plena y la atención distraída; las emociones; el sentimiento de seguridad y conexión interpersonal y los pensamientos.
- Ampliar los conocimientos sobre las técnicas de la práctica de la meditación con conciencia plena.
- Poder incorporar la práctica de conciencia plena en la psicoterapia, la práctica educativa, laboral, organizacional y deportiva.
- Ampliar la Mirada para ver los aspectos positivos de los procesos humanos.

3. Plan didáctico

Metodología

Clases teórico-prácticas en las cuales se realizan ejercicios y prácticas de mindfulness y meditación. Trabajamos con lecturas, investigaciones científicas y presentaciones en relación a la temática de cada encuentro. Se realizan ejercicios y prácticas que apuntan a enseñar y guiar mindfulness a otros.

Modalidad

Asincrónica a través del aula virtual, con una frecuencia de una vez por semana.

Evaluación

Se realizará a través de un trabajo práctico escrito y el envío de una grabación de role play.

Duración y carga horaria

El curso tiene 144 horas de enseñanzas totales entre teoría y práctica, de teoría 54 horas más las 90 horas de prácticas.

4. Programa Sintético de cada jornada mensual

- Los Básicos de Mindfulness
- Los pensamientos
- Mindfulness e inteligencia emocional
- Jornada de prácticas de mindfulness y compasión
- Empatía, Compasión y Mindfulness interpersonal
- Las meditaciones antiguas y la nueva neurociencia contemplativa.
- Los programas - MBSR, MBCT, MBCT-L, MB-EAT, MBTI y Mdfs para niños
- Mindfulness en el consultorio: trauma y desregulación emocional.
- Conceptualización de casos y plan de tratamiento desde mindfulness.
- Trabajo de evaluación.

+ Retiro de mindfulness recomendado

5. Programa Analítico

I. Los Básicos de Mindfulness

El primer encuentro de la formación tiene por objetivo introducir los conceptos fundamentales de Mindfulness: su origen; definición; sus beneficios; fundamentos neurológicos básicos; conocer a los principales referentes; así como adentrarse experiencialmente en prácticas iniciales de conciencia plena. Sentando una base de práctica sobre la cual se irán integrando conocimientos y prácticas con aplicaciones específicas en los próximos encuentros.

II. Los pensamientos

El segundo encuentro se focaliza en Mindfulness de los pensamientos. La presentación y prácticas de este encuentro, tienen como propósito cultivar la capacidad de observación de la actividad mental, desarrollando mayor perspectiva; conciencia; auto conocimiento; la capacidad de identificar cuándo nuestra atención quedó atrapada en “el simulador”; y la aplicación de estrategias específicas para traerla al presente. Se abordarán las diferencias entre los modos de funcionamiento “red default” y “red tarea positiva”. Como en todos los encuentros, será fundamental la práctica personal y el aprendizaje experiencial.

III. Mindfulness e inteligencia emocional

El tercer encuentro se centra en Mindfulness de las emociones. Se aborda la inteligencia emocional como la gestión habilidosa de experiencias emocionales. Se desarrolla la psicoeducación de las emociones con base en neurociencias y se realiza un especial foco en estrés y ansiedad. Se presenta la teoría polivagal y sus usos clínicos en regulación emocional. Y se realizan diferentes prácticas de conciencia plena para el abordaje emocional tanto en lo experiencial personal como en la clínica.

IV. Jornada de prácticas de mindfulness y compasión

La jornada consiste en un encuentro de práctica en silencio, guiado por diferentes especialistas en mindfulness, en compasión y autocompasión.

V. Empatía, Compasión y Mindfulness interpersonal

Este encuentro aborda el complemento teórico de lo experimentado en la jornada de compasión y autocompasión. Se presentan los fundamentos de las prácticas realizadas, así como una introducción a la Terapia Centrada en la Compasión (CFT) y diferentes programas que trabajan con autocompasión. Se profundiza a su vez en Mindfulness de las interacciones interpersonales: presencia, escucha y habla conscientes, cultivando la efectividad y la correcta validación.

VI. Las meditaciones antiguas y la nueva neurociencia contemplativa.

Este encuentro persigue como objetivo profundizar en los conocimientos que son origen y fundamento de Mindfulness. Crear un puente entre la sabiduría de las meditaciones milenarias, y los conocimientos científicos actuales de la nueva neurociencia contemplativa.

VII. Los programas - MBSR, MBCT, MBCT-L, MB-EAT, MBTI y Mdfs para niños

En este encuentro se presentan los principales programas existentes basados en mindfulness validados empíricamente. Especialistas en cada uno de ellos, desarrollan sus fundamentos y sus campos de aplicación.

VII. Mindfulness en el consultorio: trauma y desregulación emocional.

El objetivo de este encuentro es acercarnos a mindfulness informado por trauma, desarrollando la habilidad de trabajar con mindfulness en forma flexible, segura y efectiva. A su vez se trabajará con contenidos específicos de mindfulness desde DBT, con foco en estrategias de regulación emocional y exposiciones seguras.

IX. Conceptualización de casos y plan de tratamiento desde mindfulness. Trabajo de evaluación.

En nuestro último encuentro, trabajamos con casos clínicos. Éstos pueden ser tanto casos actuales de los propios participantes, como viñetas clínicas brindadas por nuestros docentes y tutores a fines de realizar una integración completa de la experiencia práctica-clínica trabajada durante toda la formación. Se trabajará con conceptualización de caso desde Mindfulness y plan de intervenciones para focos específicos, así como su adecuado feedback experiencial. Se requerirá de los participantes un trabajo por escrito junto con la grabación de un role play poniendo en práctica dicha integración trabajada en clase.

+ Retiro de Mindfulness

Todos podemos practicar meditaciones de mindfulness, pero si nuestra meta es enseñar o guiar en mindfulness a otros, es de suma importancia realizar un retiro en el que se

experimenta el especial desafío del silencio y de la quietud del cuerpo que ocurre sólo en períodos prolongados de práctica.

Por este motivo la formación en Mindfulness en Psicoterapia cuenta con el requisito para su certificación, de participar de un retiro de mindfulness en silencio de 4 días de duración, realizado de forma online, ofrecido una vez al año en primavera. *

El retiro es conducido por una maestra con profunda experiencia guiando retiros de silencio.

Un retiro de silencio profundiza la práctica de estar aquí mismo en el momento presente con lo que sea que surja. Desarrolla la claridad mental, la concentración y la ecuanimidad, junto a la inspiración de practicar en la vida cotidiana.

*Si el/la participante tuviera posibilidad de realizar un retiro presencial o asiste a retiros anuales como parte de su práctica habitual, se dará por cumplido el requisito sin necesidad de participar del retiro ofrecido por esta formación, siempre que sea en forma pre acordada con la coordinadora de la formación para evaluar las características del retiro y sea certificada su asistencia.

6. Dirigido a

Profesionales de la Psicología; la Medicina; la Educación; las Ciencias Sociales; Trabajo corporal y somático; y otras personas interesadas en el Mindfulness.

7. Bibliografía general:

(Casi todo el material se encuentra disponible en formato digital)

Bays, Jan Chozen, (2015) **Comer Atentos: Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos**, Boston: Shambhala Español.

Campayo, García. C. y Damarzo Marcelo, (2015) **Mindfulness y Compasión: La Nueva Revolución**. Barcelona: Editorial Siglantana.

Cayoun, Bruno, (2014) **Terapia cognitivo conductual con mindfulness integrado**, Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer, (traducción por Castell, M, de 2011 Mindfulness-integrated CBT.

Crego, Antonio, "Mindfulness: la vida en el bosque de la mente". **Investigación y Ciencia**.

Didonna (2009). "Prefacio e Introducción", **Manual Clínico de Mindfulness**.

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D. y Fulton, Paul R. (2013) **Mindfulness y psicoterapia**. Bilbao: Desclee de Brouwer. (Carillo, B. N., Traductor)

Gilbert, Paul (2010) **Terapia centrada en la compasión: Características distintivas**. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Goldstein, Joseph (2013) **Mindfulness, una guía práctica para el despertar espiritual**. Malaga: Editorial Sirio.

Goleman, Daniel y Richard Davidson, (2017) **Rasgos Alterados: La ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo**. Penguin Random House Grupo Editorial

Hanh, Thich Nhat (1987) **El milagro de mindfulness**. Barcelona: Oniro.

Hanh, Thich Nhat, (2014) **Domar al tigre interior**. Barcelona: Plataforma Editorial. (Traducido de Rocamora, R de 2004 en inglés, Taming the tiger within.)

Hanh, Thich Nhat, (2014) **Miedo**. Barcelona: Editorial Kairos. (Traducido de Raga D. R. y Mora F. de 2012 en inglés, Fear: Essential wisdom for getting through the storm.)

Hanh, Tich Nath y Lillian Cheung, (2011) **Saborear: Mindfulness para comer y vivir bien**, Planeta de Libros.

Kabat-Zinn, Jon (1990, 2013) **Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad**. Barcelona: Kairos. (Traducción por Sanvisenns L.G. y Ragas D. G. de The Full Catastrophe)

Kabat-Zinn, Jon **Mindfulness para principiantes** Barcelona: Kairos. (Traducción por Sanvisenns L.G. y Ragas D. G. de Mindfulness for beginners)

Linehan, Marsha M., (2020) Manual del Entrenamiento en Habilidades DBT, Buenos Aires: Tres Olas.

Miró Barrachin, M. T. y Simon, Vincente (2012) **Mindfulness en la práctica clínica**. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Ong, Jason C. (2017) **Mindfulness-Based Therapy for Insomnio**, Washington, D.C.: American Psychological Association.

Pollack, Thomas, Pedulla, Susan M. y Siegel, Ronald D. (2014) **Sentarnos Juntos:**

Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en mindfulness. Bilbao: Desclee de Brouwer.(Carillo, B. N., Traductor)

Ricard, Matthieu, Lutz, Antoine y Davidson, Richard J. (Nov 2004) "La mente del meditador," traducido de **Scientific American**.

Salzberg, Sharon (2015) **Felicidad auténtica en el trabajo: Meditaciones para alcanzar la realización, el éxito y la paz**, Barcelona: Editorial Zenith, Planeta de libros. (Traducido por Amador de Castro, S. P. de ingles Real happiness at work) *

Siegel, Daniel J. (2009) **Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar**. Planeta de Libros, (M. A. Fernández, Translator de 2007 en ingles, The Mindful Brain).

Siegel, Daniel J. (2017) **Viaje al centro de la mente: Lo que significa ser humano**. Mexico y España: Paidós, (G. S. Barberán Translator de orig 2016 en ingles Mind: A journey to the heart of being human).

Siegel, Ronald D., (2010) **La Solución Mindfulness**. Bilbao: Desclee de Brouwer.(Carillo, B. N., Traductor)

Simón, Vicente con la colaboración de Germer, Christopher (2011) **Aprender a practicar mindfulness**. Barcelona: Sello Editorial.

Simón, Vicente, "Mindfulness y psicología: presente y futuro", **Información psicológica**, no 100, set dec 2010, pagina 162-170.

Simón, Vicente, (2012) **Iniciación al mindfulness**. Barcelona: Sello Editorial.

Simón, Vicente. (2015) **La compasión: El corazón del mindfulness**. Barcelona: Sello Editorial.