

EDUCACIÓN CONTINUA
CICLO 2019

**DIPLOMATURA EN
MINDFULNESS Y SUS
APLICACIONES EN
SALUD, EDUCACIÓN Y
MANAGEMENT**

BREVE INTRODUCCIÓN

Mindfulness o Atención Plena es la conciencia que emerge en el momento presente con la intención de captar la realidad interna y externa con aceptación y una mirada curiosa que favorece la integración del cuerpo, la mente y nuestras emociones con nuestras elecciones y actitudes.

Es decir, favorece la auto observación y autorregulación sistemática e intencional.

La práctica contribuye progresivamente a ampliar el registro consciente y el alivio del estrés en las diferentes formas en que se manifiesta en nuestra vida.

Los adultos al mejorar nuestra calidad de vida incluso le enseñamos a las generaciones más jóvenes a estar mejor preparados para encarar la incertidumbre y el malestar inherentes a la vida además de poder regular la ansiedad y el estrés al que nos vemos expuestos en la actualidad.

La práctica de mindfulness nos enriquece en lo individual y colectivo, por su potencial de producir impacto en la conciencia y el modo de cuidarnos en lo personal, nuestras relaciones y cómo habitamos nuestro mundo.

Son numerosos los estudios que actualmente validan desde la investigación científica este abordaje para el manejo del estrés, de la ansiedad y del dolor y la regulación emocional en el cultivo del bienestar en los ámbitos asistenciales en salud, educación, en el mundo corporativo y comunitario en general.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

El núcleo fundamental del programa es la experiencia del participante: hacer de la práctica de atención plena un hábito incorporado y real en su día a día.

El curso propone sus contenidos fundamentalmente desde la presentación conceptual, la práctica y experiencia de cada participante en función de tareas guiadas para integrarlas en su vida cotidiana personal y laboral; ejercicios vivenciales de integración en clase; diálogos de exploración; trabajo de rescate y elaboración grupal y material bibliográfico para profundizar. Se ofrecerán espacios de intercambio con especialistas invitados referentes en áreas tales como neurobiología, salud mental, compasión, alimentación consciente, educación, liderazgo.

La metodología del entrenamiento fomenta la práctica, el diálogo, la indagación y la experiencia; el compromiso es fundamental. La formación se planifica con el diferencial de alinear teoría y práctica con niveles de profundización creciente.

Los participantes han de comprender los fundamentos teóricos de la práctica basados especialmente en los aportes de la filosofía budista, las neurociencias, el liderazgo consciente, la educación vivencial y la medicina y psicología integrativas.

En el último bimestre se brinda la opción de elegir la especialización de aplicación en el ámbito de la Salud y Educación o en el ámbito de la Empresa orientado a Management y Liderazgo.

A partir de articular las prácticas de atención plena en sus diversos formatos con sus ámbitos de aplicación los participantes aprenderán a desarrollar habilidades más específicas para integrar en forma congruente la práctica de mindfulness en su vida personal y profesional.

DESTINATARIOS

Dirigido a público en general. Especialmente a profesionales, estudiantes y egresados de distintas disciplinas que quieran incorporar Mindfulness a su vida como recurso valioso y complementario que agregue valor a su desempeño cotidiano personal y laboral o para quien aspire a sumar una práctica científicamente comprobada para reducir el estrés. Es de interés para quienes se desempeñan en los ámbitos de la educación, salud o en empresas. Sugerido para docentes, capacitadores, psicólogos, terapeutas, coaches, médicos, psiquiatras, personal de la salud, líderes, emprendedores, comunicadores, abogados, mediadores, asistentes sociales, laborales y de rehabilitación física y mental.

OBJETIVOS

Brindar el aprendizaje de la práctica de Mindfulness y facilitar que todos los participantes al finalizar:

- Hayan sido introducidos formalmente en la práctica de Mindfulness y la reducción del estrés.
- Hayan aprendido los mecanismos psicológicos y biológicos del estrés y el malestar.
- Integren la articulación cuerpo–mente-emoción en la teoría y desde la auto observación y la autorregulación emocional en sus prácticas.
- Puedan integrar a su vida personal y laboral los contenidos desarrollados en el programa.
- Desarrollen mediante las prácticas de mindfulness la capacidad personal de mejorar la comunicación, reducir el malestar y fortalecer sus recursos personales.
- Favorezcan el cultivo de bienestar, el liderazgo personal y la creatividad en sus relaciones humanas personales y laborales.

PROGRAMA DE ESTUDIOS

Módulo 1: Qué es mindfulness

Descripción del desarrollo del curso, presentación de programa y participantes. Explicación de orígenes y definiciones de la práctica. Articulación con los contextos científicos y de participación personal. Primeras experiencias prácticas.

Módulo 2: El funcionamiento mental

La atención plena y las características del funcionamiento mental. Automatismos y modelos mentales. La percepción de la realidad interna y externa. Los procesos internos en función del

registro de los sentidos, las emociones y cogniciones. La atención consciente y su función de cuidado. Alimentación consciente. Práctica formal.

Módulo 3: Práctica formal e informal

La conexión mente cuerpo y sus implicancias en las prácticas formales e informales. Diferencias entre los modos Ser y Hacer. Los hábitos y el proceso de autorregulación en las distintas edades. Piloto manual o automático. Pasaje modos de reacción a respuesta. La práctica de respiración consciente cotidiana.

Módulo 4: Fundamentos de la práctica

Estar presentes: intención y actitud. Autocuidado. Epigenética. Hábitos Saludables. Interconexión e interdependencia en el aprendizaje de la práctica. Gestión del tiempo. El silencio y la escucha activa. Prácticas específicas para diferentes ámbitos. Neurociencia e Investigación.

Módulo 5: Manejo de estrés

El manejo de la ansiedad y la tensión. Diferenciación entre miedo, estrés y ansiedad. Actitudes ante el estrés. Causas, efectos y procesos neurobiológicos y psicológicos en la vida personal, familiar y laboral. Estrategias para responder al estrés. El cultivo de la resiliencia para incrementar la calidad de vida. Prácticas.

Módulo 6: Dolor y sufrimiento

Recursos para la prevención y manejo del malestar. Enseñanzas de la cosmovisión no dual. Función de la aceptación y la empatía en el cuidado frente al sufrimiento propio y ajeno. Prácticas de manejo de estrés y autocuidado.

Módulo 7: Comunicación consciente

Manejo de la atención plena en las comunicaciones humanas. La incertidumbre y los modos actuales de consumo y uso de la tecnología. Mindfulness en los vínculos: la confianza y la conexión. Prácticas de escucha atenta.

Módulo 8: Integrar Mindfulness

Contenidos de atención plena en educación y salud. Contenidos de atención plena en la empresa. Mindfulness y Liderazgo. La práctica en la vida personal y laboral. Mindfulness y el deporte.

Experiencias locales e internacionales, en ámbitos público y privado. Investigación y futuro de Mindfulness.

ORIENTACIÓN SALUD Y EDUCACIÓN

Módulo 9:

Práctica y aplicación en el campo de prevención y asistencia en salud pública y en ámbito privado. Psiconeuroinmunoendocrinología y Estrés. Mindfulness en Educación con docentes, padres y alumnos (niños y adolescentes). Pensando la educación para el futuro. Mindfulness y crianza.

ORIENTACIÓN EMPRESAS, MANAGEMENT Y LIDERAZGO

Módulo 9:

Herramientas y aplicación en Empresas, Liderazgo Consciente. Neuroliderazgo. Inteligencia Emocional, Comunicación efectiva. Gestión de Talento. Coaching de Bienestar y Mentoring. Propósito y Emprendimientos

DIRECTORAS ACADÉMICAS

LIC. MARINA LIENBERG

Lic. en Psicología (Universidad de Buenos Aires).

Se dedica a la capacitación y entrenamiento en los ámbitos educativo y corporativo y a la atención clínica privada basada en Mindfulness desde 2001.

Es docente universitaria y supervisora.

Entrenada en Reducción de Stress y Medicina Integrativa en el Center for Mindfulness fundado por Jon Kabat-Zinn, División de Medicina Preventiva y del Comportamiento, Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, Estados Unidos.

Colaboradora en la Universidad de Belgrano en la Diplomatura de Psicoterapia Integrativa (PI PNIE). Docente de Postgrado para Profesionales de la Salud, Centro Privado de Psicoterapias.

Es coach certificada (UB, Universidad de Belgrano) por Leading Learning Communities (LLC), consultora internacional presidida por Fred Kofman donde colaboró profesionalmente en los ámbitos universitario, comunitario y organizacional.

Coordinadora y facilitadora del Programa Padres Profesionales en ámbito corporativo 2002/2010 y de talleres de balance vida personal y profesional en manejo de stress tanto en empresas como en escuelas desde 2002 hasta la actualidad.

Autora del libro de Mindfulness “El secreto de Emilia” Ed. Sudamericana, 2017.

Autora del libro “Atención Plena para niños y adolescentes. Prácticas de Mindfulness en la crianza, la salud y la educación” Ed. Grijalbo presentado en la Feria Internacional del Libro en mayo 2018.

Áreas de mayor interés: clínica, docencia y entrenamientos psicoeducativos para el bienestar personal, familiar y laboral.

LIC. PAULA BULLA

Psicóloga Universidad de Buenos Aires.

Se dedica a la Capacitación y Desarrollo de Programas de Mindfulness en Empresas y Organismos Educativos. Entrenada con Eline Snel, psicoterapeuta Holandesa y creadora del programa “La Atención Funciona” Mindfulness para Niños. Consultorio Privado. Psicología Clínica de Adultos, Adolescentes y Niños. Formada en Psicoterapia Zen, basada en Budismo, con el Dr. Jorge Rovner, Psiquiatra. Posgrado de Psicología del Stress y Psiconeuroinmunoendocrinología. En la Asoc. Medica Argentina con el Dr. López Rosetti. Colaboración docente en el Htal. Municipal de San Isidro en el Departamento de Medicina del Estrés, con “Introducción al Mindfulness” y “Mindfulness para Niños”. Coord. De Terapia de Grupos. Talleres de Convivencia, Valores y Emociones para Niños y Adolescentes. Htal. Italiano, Lic. Usandivaras.

Consultora de empresas en Salud y Bienestar. Coaching de Bienestar. Talleres de Manejo de Stress. Inteligencia Emocional. Mindfulness y Bienestar. Coaching Estratégico para Líderes. Motivación. Creatividad. Desarrollo por Competencias. Procesos de Cambio Institucional. Mentoring. Assessment grupales y búsquedas específicas.

Talleres para Mujeres. Equilibrio y Regulación Emocional. Ciclos Vitales. Reconocimiento e Integración Psicofísica. Con la Dra. Alejandra Viñon. Médica Clínica.

Y DOCENTES INVITADOS

Los módulos podrán ser dictados por todos o algunos de los docentes mencionados en forma indistinta. La Universidad se reserva el derecho de realizar cambios en el cuerpo docente que considere pertinente.

CONSIDERACIONES GENERALES

INICIO

18 de mayo de 2019

FINALIZACIÓN

7 de diciembre de 2019

DURACION DEL CURSO

El Diplomado completo tiene una duración de 64 horas reloj distribuidas en encuentros mensuales los días sábados de 9 a 18 h según cronograma.

CRONOGRAMA DE CLASES

18 de mayo

8 de junio

13 de julio

10 de agosto

7 de septiembre

5 de octubre

9 de noviembre

7 de diciembre

SEDE DE DICTADO

Tucumán 1489, CABA.

ASISTENCIA MÍNIMA

75 % de las clases.

APROBACIÓN

Se evaluarán el nivel de compromiso sostenido en los encuentros presenciales, con las tareas, prácticas semanales y las sesiones de coaching, la entrevista y el trabajo final aprobado.

METODOLOGÍA

El proceso de aprendizaje se despliega a partir de la práctica de mindfulness y el seguimiento personalizado. Incluye la presentación de contenidos conceptuales, rescate grupal de elaboración, reflexiones individuales, tareas diarias y elaboración de trabajo final.

CERTIFICACIÓN

La Universidad de Belgrano, extenderá el respectivo Certificado, a quienes aprueben las evaluaciones y cumplan con la asistencia mínima requerida. A aquellos alumnos que posean título de grado se les otorgará certificado de aprobación del Diplomado; a aquellos alumnos que no cumplan con dicho requisito se les entregará certificado de aprobación de Curso de Actualización Profesional.

Todos nuestros programas deberán contar con un cupo mínimo de alumnos matriculados para su apertura. En caso de no reunir el número indicado al cierre de inscripción, la Universidad se reserva el derecho de posponer o suspender el inicio de la actividad.