

CURSO DE ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

Coordinador Académico

Dr. Fabián O. Olaz

Docente a Cargo

Lic. Manuela O Connell

Nivel: Principiante- Intermedio

Introducción

Mindfulness es una forma de atención y una cualidad de presencia. Implica estar presente momento a momento sin juzgar y plenamente conscientes de lo que hace nuestra mente, con aceptación y de ecuanimidad. En pocas palabras, es una manera de relacionarse con la experiencia. Mindfulness también puede ser entendido como una habilidad profundamente transformadora. En los últimos años el Mindfulness se ha transformado en una práctica terapéutica cuya eficacia ha sido apoyada por gran cantidad de investigaciones llevadas a cabo en los últimos 30 años, por lo cual se ha ido integrando paulatinamente a la psicoterapia.

En la psicoterapia, Mindfulness es una manera efectiva de trabajo tanto para el paciente, como para el terapeuta y la relación terapéutica. No solamente permite mejorar la calidad de vida del paciente, también ayuda al terapeuta a estar más presente en su trabajo a y conectarse más plenamente con la relación. En la relación terapéutica abre el aprendizaje de un tipo de vínculo a corazón abierto con cualidades de aceptación y compasión.

El objetivo terapéutico de Mindfulness en la psicoterapia es cambiar la relación del paciente con su sufrimiento, permitiéndole experimentar una mayor apertura a los matices de la experiencia, actuando de forma menos reactiva, con una profunda conexión a lo que va sucediendo. De este modo Mindfulness nos permite salir de los condicionamientos y observar la vivencia de una manera novedosa.

Por esto, el propósito del presente curso es introducir a los alumnos a la práctica de Mindfulness y su integración en su práctica terapéutica. Se brindara la experiencia de distintas practicas de Mindfulness y los fundamentos teóricos de su integración.

Como una habilidad la experiencia de Mindfulness requiere de práctica, es por ello que este curso tiene un fuerte sustento en que los participantes transiten por la experiencia de prácticas formales e informales de Mindfulness dentro del horario de dictado y también fuera de él.

Objetivos:

- Que los alumnos transiten por la experiencia de distintas prácticas formales e informales de Mindfulness.
- Que los alumnos adquieran formación conceptual acerca de Mindfulness y de su integración a la práctica de Psicoterapia.
- Que los alumnos potencien habilidades que les permitan desarrollar una cualidad de presencia terapéutica, a partir de la práctica del Mindfulness.

- Que los asistentes conozcan y se entrenen en estrategias de intervención específicas y adquieran habilidades para el trabajo clínico con Mindfulness
- Que los participantes adquieran conocimientos actualizados acerca de la investigación básica y aplicada que sustenta estos modelos de terapia.

Enfoque Metodológico

De la Formación Teórica

Las clases se dictarán en con apoyo en métodos audiovisuales, guías de trabajo para el estudio autónomo y lectura de investigaciones. Por tratarse de un curso con características vivenciales, las clases teóricas constituirán un recurso de apoyo. Se prevé el trabajo con casos clínicos y resolución de problemas, role playing y otros recursos vivenciales. Los alumnos contarán con un Aula Virtual en donde se incluirá material específico a las temáticas desarrolladas y acceso al material utilizado en las clases.

De la Formación Práctica

El curso tendrá un fuerte énfasis en la práctica personal. Para ello se realizarán gran cantidad de prácticas durante la cursada pero también se requerirá un fuerte compromiso de práctica fuera del ámbito de las clases. Los alumnos participarán en diferentes actividades que incluyen prácticas formales e informales de Mindfulness, trabajo en grupos, role playing y discusión de casos.

Estrategias Didácticas

Se implementarán las siguientes estrategias didácticas:

- Exposición teórica a cargo del docente con apoyo de métodos audiovisuales
- Clases teórico-prácticas con participación de los estudiantes
- Participación en actividades vivenciales.
- Acceso a un Aula Virtual.

Sistema de Evaluación

Durante el año, el alumno realiza diferentes actividades a partir de las cuales se realiza una evaluación de proceso.

Cronograma de fechas

Los módulos son interdependientes por lo cual no pueden cursarse por separado

Al tratarse de un curso en modalidad intensiva se dicta en tres encuentros de tres días, uno en el primer cuatrimestre, uno en el segundo y uno en el tercero.

- 3 encuentros de 17 horas presenciales (51 horas en total)
 - o Primer encuentro: 28, 29 y 30 de julio de 2017
 - o Segundo encuentro 29, 30 de septiembre y 1 de octubre de 2017
 - o Tercer encuentro 1, 2 y 3 de diciembre de 2017

Horario:

- Viernes de 9:30 a 13 y de 15 a 18
- Sábado de 9 a 13 y de 15 a 18
- Domingo de 9 a 13

Inversión

3 pagos de \$ 1800 que se efectúan en cada encuentro

Destinatarios:

Profesionales psicólogos, psiquiatras y otros profesionales de la salud interesados en la utilización del Mindfulness en la psicoterapia. Estudiantes avanzados de la carrera de medicina o Psicología: Acompañantes terapéuticos

Certificación:

CIPCO - Centro Integral de Psicoterapias Contextuales (Córdoba, Argentina)
APICSA – Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud (España)

Requisitos de Inscripción

Profesionales:

- Fotocopia del Título o certificado de finalización de carrera
- Carnet profesional o certificación de matrícula
- Abono de Matrícula del curso

Estudiantes:

- Certificado analítico o fotocopia del mismo
- Abono de Matrícula del curso

Lugar de Cursado e Inscripciones:

Lunes y miércoles de 16 a 20 y jueves de 9 a 13
Centro Integral de Psicoterapias Contextuales (CIPCO) Profesionales
del Interior Escribir un mail a consultacipco@gmail.com

Programa general del curso

ENCUENTRO 1

- Introducción a Mindfulness.
- Prácticas de Mindfulness. Diversas practicas formales e informales que permitan sentar las bases del trabajo
- Distintas definiciones de Mindfulness. Investigaciones de Mindfulness y Psicoterapia.

ENCUENTRO 2

- Mindfulness y Psicoterapia.
- Psicoterapia basada en Mindfulness.
- Practicum. Lenguaje y contexto en el uso de Mindfulness. Distintas practicas de Mindfulness, como guiar y crear practicas.

ENCUENTRO 3

- Mindfulness y la relación terapéutica.
- Prácticas generativas.
- Compasión.
- La relación terapéutica como contexto de práctica.

Contacto

Centro Integral de Psicoterapias Contextuales (CIPCO)
Urquiza 1160 - Bº Cofico - Córdoba (5001) Teléfono:
54-351-4711435