

## MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

2018

**Docente: Lic. Manuela O'Connell**

---

### Introducción

En los últimos años el Mindfulness se ha transformado en una práctica terapéutica cuya eficacia ha sido apoyada por gran cantidad de investigaciones por lo cual se ha ido integrando paulatinamente a la psicoterapia. 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 ecuanimidad. En pocas palabras, es una manera de relacionarse con la experiencia. Mindfulness también puede ser entendido como una habilidad profundamente transformadora.

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 modos habituales de relacionarnos con la experiencia y observar la vivencia de una manera novedosa y efectiva en relación a la vida que se quiere construir.

En la inclusión de Mindfulness en la psicoterapia se tropieza con el obstáculo de la falta de precisión en su definición operacional haciendo que no quede claro cómo integrarla a la práctica clínica. En el presente curso trabajamos con Mindfulness desde la *perspectiva contextual funcional* permitiendo que su inclusión en la terapia pueda ser integrada dentro de un marco de coherencia que le de precisión y predicción a la hora de promover la modificación de la conducta del paciente.

Por esto, el propósito del presente curso es introducir a los alumnos a la práctica de Mindfulness y su integración en su práctica terapéutica desde la perspectiva contextual y funcional. Se realiza un fuerte acento en la práctica personal, el cultivo de la presencia terapéutica, la posibilidad de incluir mindfulness en la psicoterapia sin prácticas de meditación y el trabajo sobre las decisiones clínicas a la hora de incluir prácticas formales desde una perspectiva funcional. Se brindara la experiencia de distintas prácticas de Mindfulness y los fundamentos teóricos de su integración.

Enfatizamos el aprendizaje experiencial, ya que esto es el eje de Mindfulness. Por ello, el 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 adquieran formación conceptual acerca de Mindfulness y de su integración a la práctica de Psicoterapia desde la perspectiva contextual y funcional.

- Que los alumnos conozcan y se entrenen en estrategias de intervención específicas y adquieran habilidades para el trabajo clínico con Mindfulness.
- Que los alumnos transiten por la experiencia de distintas prácticas formales e informales de Mindfulness.
- Que los alumnos potencien habilidades que les permitan desarrollar una cualidad de presencia terapéutica, a partir de la práctica del Mindfulness.
- Que los alumnos desarrollen competencias clínicas que faciliten la aplicación Mindfulness en la psicoterapia.
- Que los alumnos aprendan la importancia y el trabajo con la compasión y las distintas prácticas de mindfulness interpersonal.
- Que los alumnos exploren como se puede trabajar clínicamente desde esta perspectiva utilizando la relación terapéutica como herramienta de cambio entendiéndola como una práctica de mindfulness interpersonal.

**Dirigido a:** Psicoterapeutas, Psicólogos y Médicos Psiquiatras

### **Enfoque Metodológico**

#### ***De la Formación Teórica***

Aunque el curso es fundamentalmente experiencial, se darán clases teóricas como apoyo a la práctica. Se brindará material actualizado y artículos científicos que ayuden a que los alumnos puedan reconocer el estado del arte de la aplicación clínica de Mindfulness.

#### ***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 alumno realiza diferentes actividades a partir de las cuales se realiza una evaluación de proceso. Los alumnos presentarán un diario de prácticas, una meditación grabada y un esquema de tratamiento basado en Mindfulness.

### **Cronograma de fechas**

*A confirmar*

- 3 encuentros de 3 días presenciales (80 horas en total)
- 5 supervisiones grupales de 2 horas (en el horario del curso)
- 90 horas (80 horas más 10 de supervisión)

**Horario:**

Viernes de 9 a 20:00

Sábado de 9 a 20:00

Domingo 9 a 16 hs

**Inversión: 8 cuotas de 1600 o 3 cuotas de 4000**

**Dirigido a:** Psicoterapeutas, Psicólogos, Médicos Psiquiatras con formación previa en los modelos

**Requisitos de Inscripción**

- Certificación de formación previa (no aplica para ex alumnos de Formación en Terapias de Tercera Generación de CIPCO o CEFI)
- Copia del título
- Carnet profesional o certificación de matrícula
- **ENTREVISTA PERSONAL CON EL DIRECTOR DEL CURSO**

**Lugar de Cursado e Inscripciones:**

**Inscripciones:** A partir de la primer semana de Febrero, los días lunes y miércoles de 16 a 20 hs y jueves de 9 a 13 hs. Centro Integral de Psicoterapias Contextuales (CIPCO). Profesionales del Interior Escribir un mail a [consultacipco@gmail.com](mailto:consultacipco@gmail.com)

---

## Programa General del curso

---

**Por tratarse de un curso de entrenamiento intensivo, los módulos no pueden cursarse por separado.**

### MODULO 1: Comenzando por uno mismo

*Temas:*

1.1 Practicas básicas de Mindfulness. Prácticas formales e informales. Practica intensiva de Mindfulness, día de silencio. Qué es Mindfulness?

### MODULO 2: Mindfulness y Psicoterapia.

*Temas:*

2.1 Estado del arte de la definición operacional de Mindfulness. Mindfulness desde una perspectiva contextual y funcional. Los tres modos de inclusión de Mindfulness en la psicoterapia: el cultivo de la presencia del terapeuta, terapia informada por mindfulness, terapia basada en mindfulness. Trabajo con el momento presente en la sesión. Inclusión de practicas formales en la psicoterapia y las decisiones clínicas a tomar desde una perspectiva funcional. Cómo guiar practicas y las claves verbales esenciales en sus guías. Secuenciamiento de practicas en un tratamiento.

### MODULO 3: Mindfulness en la relación terapéutica

*Temas:*

3.1 Cómo estar con el sufrimiento del otro: practicas de ecuanimidad, empatía y compasión. Mindfulness interpersonal. La relación terapéutica como herramienta de cambio desde la perspectiva de Mindfulness.

## Bibliografía Básica:

Baer, R. (Ed.) (2006). Mindfulness-Based Treatment Approaches. New York: Academic Press.

Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness. Springer.

Germer, C. K., Siegel R. D. y Fulton P. R. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. New York: The Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2007). La práctica de la atención plena. Kairós. Barcelona.

## Información y Contacto

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

**E-mail:**

[consultacipco@gmail.com](mailto:consultacipco@gmail.com)