

Curso “*Mindfulness*, Ciencia y Salud”

DESCRIPCIÓN GENERAL

Mindfulness o atención plena se entiende como la capacidad para prestar atención a la experiencia del momento presente con una actitud que incluye amabilidad y suspensión de juicios. Su puesta en práctica está siendo llevada al mundo de la salud física y mental hace más de tres décadas, ayudando a las personas a desarrollar nuevas formas de relación con la experiencia difícil. Éstas incluyen mayor consciencia corporal, aceptación y capacidades metacognitivas. En las últimas décadas aparecen los llamados estudios contemplativos que dan cuenta de correlatos, beneficios y mecanismos de acción de esta práctica a nivel psicológico y neurobiológico. Estudios recientes señalan su impacto en la prevención y manejo de cuadros depresivos, ansiosos y de estrés a través del fortalecimiento de capacidades de autorregulación.

En concordancia con lo expuesto, el Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad – MIDAP, ofrece este curso experiencial y didáctico en torno a los aportes de la práctica *mindfulness* y compasión en el bienestar personal y relacional. Se combina aprendizaje experiencial -a través de distintas prácticas contemplativas- con conceptualizaciones teóricas sobre *mindfulness* y sus correlatos científicos.

Temas Centrales:

- Historia y fundamentos de la práctica *mindfulness*.
- El origen del sufrimiento y posibilidad de alivio desde la perspectiva *mindfulness*.
- Intervenciones basadas en *mindfulness* y sus aplicaciones clínicas.
- Panorama actual de los estudios contemplativos y de la medicina mente cuerpo.
- Empatía y Compasión.

DIRIGIDO A: Profesionales de la salud y afines. No requiere experiencia previa en meditación.

REQUISITOS DE INGRESO: Las personas interesadas deben completar la ficha adjunta y enviarla a educacioncontinua@midap.org, junto a fotocopia de la cédula de identidad y del título o del certificado de título.

OBJETIVO GENERAL: Conocer la práctica *mindfulness* y su incorporación en el campo de la salud

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Se espera que al finalizar el curso, el estudiante haya:

- Conocido el escenario actual y la relevancia clínica de las Intervenciones basadas en *Mindfulness*.
- Adquirido conocimientos sobre las líneas de investigación en *mindfulness* y sus principales resultados
- Integrado metodologías experienciales (práctica *mindfulness*) con aspectos teóricos en la comprensión de los mecanismos de acción de *mindfulness*.

PROGRAMA CURSO DE CAPACITACIÓN “*Mindfulness*, Ciencia y Salud”

Módulo 1: ¿Qué entendemos por *mindfulness*?

- Definición de *mindfulness* y sus orígenes en la psicología budista
- Tres aspectos claves: intención, atención y actitud
- Mitos de *mindfulness*
- Introducción a la práctica *mindfulness*: consciencia corporal y de la respiración

Módulo 2: Campos de los estudios contemplativos

- Confluencia de epistemologías y aporte de Francisco Varela
- *Mindfulness*, epigenética y neuroplasticidad
- *Mindfulness* y autorregulación desde perspectiva neurobiológica
- Práctica *mindfulness*: autorregulación

Módulo 3: Aportes a la clínica

- Práctica *mindfulness*
- *Mindfulness* como antídoto a la evitación experiencial y distorsiones cognitivas
- Intervenciones basadas en *mindfulness*: MBSR y MBCT
- Principales hallazgos en poblaciones clínicas
- *Mindfulness* y trauma

DOCENTE:

Sebastián Medeiros. Médico de la Pontificia Universidad Católica de Chile, psiquiatra de la Universidad Paris VII e Instructor *Mindfulness* formado a través del *Center for Mindfulness* de la U. de Massachusetts. Se desempeña como psiquiatra e instructor *mindfulness* en la Unidad de Salud Mental – Centro Médico San Joaquín, Red Salud UC-Christus y en el Centro “*Mindfulness* y Medicina”. Es profesor adjunto de la Escuela de Psicología UC y Docente del Diplomado *Mindfulness* y Psicoterapia UC – MIDAP. En MIDAP estudia el impacto de la práctica *mindfulness* en procesos de autorregulación.

METODOLOGÍA: Clases expositivas con apoyo de material audiovisual, ejercicios *mindfulness* prácticos, discusión grupal, revisión bibliográfica.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Guendelman S., Medeiros S. & Rampes H. (2017). *Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies*. *Front. Psychol.* 8:220.

Kornfield, J. (1997) *Sanación Necesaria*. Capítulo 4 de “Camino con Corazón”, pp 47-60. La Liebre de Marzo. Barcelona.

INFORMACIÓN GENERAL

Fechas*:

VIERNES 7 SEPTIEMBRE 2018	SÁBADO 8 SEPTIEMBRE 2018
8:30 a 9:00 Inscripción y entrega de material	
9:00 a 13:00 horas.	9:00 a 13:00 horas.
Libre	Entrega de certificados y cierre del curso
14:30 a 18:00 horas.	

*Puede haber modificaciones de horario y/o fechas por razones de fuerza mayor.

Lugar: Auditorio de Psicología, Piso 2 Edificio MIDE-UC, Campus San Joaquín UC, Vicuña Mackenna 4860, Macul, Santiago (Metro San Joaquín).

Cupo máximo: 30 participantes.

Valor: \$65.000. Incluye material de lectura y asignación de prácticas *mindfulness* para trabajo en casa (se entrega un mp3).

Valor rebajado a \$55.000 para pagos hasta el 31 de julio de 2018, o para profesionales de servicios públicos (independiente de la fecha de pago), o para profesionales de fuera de la Región Metropolitana (independiente de la fecha de pago). En los dos últimos casos se debe certificar lugar de trabajo o ciudad de residencia. No hay otro tipo de excepciones o rebajas.

Las personas interesadas deberán seguir los siguientes pasos para matricularse:

PASO 1: completar el formulario de matrícula [aquí](#) y enviar comprobante de título a educacioncontinua@midap.org.

PASO 2: Esperar recibir **CORREO DE CONFIRMACIÓN** desde educacioncontinua@midap.org.

PASO 3: PAGO DE MATRÍCULA

Cancelar el valor de matrícula correspondiente a la fecha en que realice el pago (antes o después del 31 de julio). Los datos para el pago se enviarán a quienes sean aceptados en el curso.

Enviar el comprobante de pago, fotocopia simple del carnet de identidad por ambos lados y certificado de título a: educacioncontinua@midap.org con el asunto "Matrícula Curso MCyS+Apellido".

También existe la opción de pagar en 3 cheques, el primero de ellos al día y los siguientes a 30 y 60 días, respectivamente. Para usar esa opción, comunicarse para recibir instrucciones al correo ya indicado.

La realización de la actividad está sujeta a la matrícula de un mínimo de alumnos matriculados (inscritos y pagados). En caso de suspensión, se devolverá a los alumnos matriculados la totalidad del dinero en un plazo aproximado de 10 días hábiles.

A las personas matriculadas que se retiren de la actividad hasta antes de la fecha de inicio, se les devolverá el total pagado menos el 10%.

INFORMACIONES Y CONTACTO

Educación Continua MIDAP

Vicuña Mackenna 4860, Macul

Teléfono 22354 2438

Correo: educacioncontinua@midap.org

www.midap.org