



DIPLOMATURA MINDFULNESS PARA PROFESIONALES DE PSICOLOGÍA, SALUD Y EDUCACIÓN

Certifica: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES) y C.A.T.R.E.C.

Modalidad: "A distancia".

Extensión: 11 semanas.

Profesora: Lic. Marina Galimberti

Objetivos generales:

- Brindar los conceptos básicos y comenzar a entrenar en la práctica de Mindfulness Capacitar para el empleo de Mindfulness en abordajes preventivos o educativos y en tratamientos psicoterapéuticos

Contenidos:

- INTRODUCCIÓN GRAL. Definición conceptual de Mindfulness o Atención Plena. Raíces filosóficas. Características generales. Fundamentos de la práctica de la atención plena: Las actitudes del Mindfulness. Beneficios de su práctica. Tipos de práctica: Formal e informal. Realización de las prácticas
- MEDITACIÓN. Tipos de meditación: sentada y caminando. Conciencia plena. Respiración diafragmática. Técnicas de exploración corporal. Realización de las técnicas.
- ESTRESS. Descripción del programa MBRS de reducción de estrés basado en Mindfulness.
- DEPRESIÓN. Terapia Cognitiva y Mindfulness. Programa MBCT de intervención y prevención de recaídas en la depresión.
- TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN- Mindfulness aplicado a los trastornos de la conducta alimentaria. Programa de Intervención basado en MB EAT
- TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO. La figura del terapeuta. Empatía. Vínculo terapéutico.
- NEUROCIENCIAS APLICADAS: Fundamentos científicos del Mindfulness