

DIPLOMATURA UNIVERSITARIA EN MINDFULNESS (CONCIENCIA PLENA)

Certifica: CATREC

Modalidad: "A distancia".

Extensión: 2 meses.

Docente Titular: Lic. Marina Galimberti

OBJETIVOS:

Definir de manera operativa "Mindfulness" o "Conciencia plena" y su marco teórico.
Describir los programas de intervención y posibles beneficios del Mindfulness aplicados al ámbito de la consultoría, la educación o la relación educador/ educando.

DESTINATARIOS:

Graduados en el campo de la Psicología, la Salud, las Ciencias Sociales o la Educación.

CONTENIDOS:

- 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.
- Meditación. Tipos de meditación: sentada y caminando. Conciencia plena. Respiración diafragmática. Técnicas de exploración corporal.
- Programas de Intervención basados en Mindfulness: Descripción del programa MBRS de reducción de estrés basado en Mindfulness.
- Terapia cognitiva y Mindfulness: Programa MBCT de intervención y prevención de recaídas en la depresión.
- Programa de Intervención basado en Mindfulness aplicado a los trastornos de la conducta alimentaria: MB EAT.
- Mindfulness y Terapia de Aceptación y Compromiso. Mindfulness y la figura del terapeuta. Empatía. Vínculo terapéutico.