

DIPLOMATURA EN MINDFULNESS – CONCIENCIA PLENA

Certifica: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)

Modalidad: "A distancia".

Extensión: 5 semanas.

Profesores Titulares: Prof. Dr. Julio Obst Camerini / Lic. Esp. Marina Galimberti. / Dra. María Belén Causse.

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. Realización de las prácticas
- Meditación. Tipos de meditación: sentada y caminando. Conciencia plena. Respiración diafragmática. Técnicas de exploración corporal. Realización de las técnicas.
- 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.
- Neurociencias aplicadas: Fundamentos científicos del Mindfulness