

UNIVERSIDAD DE  
**Belgrano**

BUENOS AIRES - ARGENTINA

**CICLO 2023**

**UBDepec**  
Educación Continua

# DIPLOMATURA EN MINDFULNESS

FOTO: rawpixel.com para Freepik

## **INTRODUCCIÓN**

Mindfulness o Atención Plena es la conciencia que emerge en el momento presente con la intención de captar la realidad interna y externa con aceptación y una mirada curiosa que favorece la integración del cuerpo, la mente y nuestras emociones con nuestras elecciones y actitudes.

Es decir, cultiva la auto observación y autorregulación sistemática e intencional.

La práctica contribuye progresivamente a ampliar el registro consciente y ampliar nuestra perspectiva para manejar los diferentes desafíos que se manifiestan en nuestra cotidianidad.

Son numerosos los estudios que actualmente validan desde la investigación científica este abordaje para el manejo del estrés, de la ansiedad y la regulación emocional en el cultivo del bienestar en los ámbitos asistenciales en salud, educación, corporativo y en las instituciones comunitarias en general. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) se desarrolló en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y ha sido, desde 1979, el programa más investigado dentro de las intervenciones basadas en Mindfulness.

El núcleo fundamental en esta Diplomatura es la experiencia del participante: hacer de la práctica de atención plena un hábito incorporado y real en su día a día.

La metodología del entrenamiento es importante porque se fomenta la práctica, el diálogo, la indagación y la experiencia; por ello el compromiso es fundamental.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA DIPLOMATURA**

Esta diplomatura se planifica con el diferencial de alinear teoría y práctica con niveles de profundización creciente.

Los participantes han de comprender los fundamentos teóricos de la práctica basados especialmente en los aportes de la neurociencia contemplativa, el liderazgo personal, la educación vivencial, la filosofía budista y la medicina y psicología integrativas.

La empatía, la compasión, la no-reactividad y la amabilidad no son habilidades que actualmente se entrenen en el ámbito universitario por lo que requieren abordajes posteriores al grado.

A partir de articular las prácticas de atención plena en sus diversos formatos con sus ámbitos de aplicación los participantes aprenderán a desarrollar habilidades más específicas para integrar en forma congruente la práctica de mindfulness en su vida personal y profesional.

## DESTINATARIOS

Dirigido especialmente a estudiantes avanzados y egresados de distintas disciplinas que quieran incorporar mindfulness como recurso valioso y complementario a su desempeño **cotidiano personal y laboral**.

## OBJETIVOS

Facilitar en el ámbito académico universitario la enseñanza y práctica de Mindfulness mediante el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction Program), referente fundamental de las intervenciones e investigaciones en el mundo.

Brindar en el ámbito universitario esta enseñanza para facilitar que todos los participantes personalmente:

- Sean introducidos formalmente en el aprendizaje de la práctica de mindfulness.
- Desarrollen mediante las prácticas de atención plena la capacidad de afrontar procesos estresantes mientras éstos se despliegan en pos del autocuidado y del cuidado de los demás.
- Aprendan los mecanismos mentales subyacentes al estrés y el malestar para gestionarlos mejor.
- Integren las prácticas formales del programa mediante un entrenamiento sistemático.
- Articulen en la intersección entre la práctica personal y su campo laboral, la experiencia de desplegar intervenciones basadas en mindfulness.

## GENERALIDADES

La Diplomatura presenta contenidos asentados fundamentalmente en la experiencia de cada participante en función de las tareas guiadas para integrarlas a su vida cotidiana; los ejercicios vivenciales de integración en clase; los diálogos de exploración; el trabajo de rescate y elaboración grupal y las presentaciones de cada temática con el material correspondiente para profundizar.

El formato on line en vivo favorece el contacto con profesores invitados, coaches y grupos de pares reducidos desde cualquier parte del mundo.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

Orígenes y definiciones de la práctica.

Articulación de los contextos científicos y de participación individual. Sintonizar el presente con atención plena e intención. Qué es y que no es la atención plena. Actitudes fundamentales para el entrenamiento personal.

Introducción a la exploración corporal y atención plena a la respiración.

Las características del funcionamiento mental. La importancia de conectar con los sentidos y el cuerpo.

Indagación acerca de los eventos agradables y desagradables. Automatismos y modelos mentales.

Los procesos metacognitivos: registro sensorial, emocional y de pensamientos. Ejercicios basados en el registro sensorial. Los hábitos y el triángulo de atención consciente. La importancia de las prácticas formales e informales y sus beneficios.

Conexión mente cuerpo y sus implicancias en la percepción de la realidad interna y externa.

Entrenamiento mental en la autoobservación.

Atención Plena en rutinas cotidianas. Diferencia entre Ser y Hacer.

Miedo, estrés y ansiedad. Modos de reacción o respuesta. Autorregulación consciente. Resiliencia en el manejo de la tensión. Causas, efectos y procesos neurobiológicos y psicológicos del estrés en la vida personal y laboral. La función de la respiración. Estrategias para afrontar el estrés. Epigenética.

Neurociencia e Investigación.

Dolor y sufrimiento: los condicionamientos mentales y el manejo del malestar. Los hábitos de autocuidado en el balance personal y laboral. Función de la aceptación y la compasión frente al sufrimiento propio y ajeno.

El cultivo del silencio en la práctica.

Comunicación consciente: manejo de la atención plena en las comunicaciones humanas. Escucha atenta. Introducción a la indagación y la escucha activa. Mindfulness en los vínculos.

Articulación de las prácticas de atención plena en sus diversos formatos con los respectivos ámbitos de aplicación. Desarrollo de habilidades específicas para integrar la práctica de mindfulness en la vida personal y profesional.

Trabajo de exploración, elaboración teórica y aplicación específica según el desempeño laboral de cada uno de los participantes. Seguimiento personalizado de su intervención basada en mindfulness.

Mindfulness por ámbitos y edades: padres, docentes, profesionales. Mindfulness en la escuela, el consultorio y la empresa. Mindfulness en el Deporte. Mindfulness y Liderazgo. Experiencias locales e internacionales, en el ámbito público y privado. Investigación y futuro de los abordajes basados en Mindfulness.

**DIRECTORA ACADÉMICA**

**LIC. MARINA LIENBERG**

**# attentiamindfulness**

[www.attentia.com.ar](http://www.attentia.com.ar)

Lic. en Psicología Universidad de Buenos Aires.

Se dedica a la consultoría, docencia, capacitación, supervisión y entrenamiento en atención plena para los ámbitos de salud, educación y corporativo con más de 30 años de experiencia en programas psicoeducativos.

Realizó los cursos de Professional Training Programs para MBSR Teacher en Mindfulness en el Center for Mindfulness (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) y se formó en los últimos veinte años con los referentes internacionales de la práctica de Mindfulness de Harvard University y del Center for Mindfulness y Omega Institute.

Postgrado en mediación y terapia familiar AAMFT. Coach certificada (UB, Universidad de Belgrano) por Consultora Leading Learning Communities (LLC Fred Kofman).

Fundadora y directora de Attentia para divulgar la práctica de mindfulness en la comunidad. Brinda conferencias, talleres y programas de formación para profesionales (y público en general) en universidades, empresas, organizaciones no formales y escuelas.

Es miembro de AAMI (Asociación de Medicina Integrativa) y colaboradora docente en la Diplomatura de la Universidad de Belgrano y en AMA Asociación Médica Argentina, en Posgrado para Profesionales del CPP Centro Privado de Psicoterapias, en Diplomatura Superior Instituto Terapia Cognitiva del NOA y en el extranjero en la Universidad Del Desarrollo (Chile) y varias universidades nacionales y extranjeras más. Es miembro de la red federal APSA Cuidados Consientes, de MiEN Mindfulness in Education Network; de RAIM Red Argentina de Instructores de Mindfulness y de Mindfulness Initiative.

Docente creadora e integrante del equipo del Programa Presencia en Educación, Vivir Agradecidos. Autora de Momentos Concientes, Gratitud y Compasión y Respiracedario junto a Dr. Chris Willard, PHD Harvard.

Autora de Atención Plena, Prácticas en crianza, salud y educación, 2018 Penguin Random House

Autora de El secreto de Emilia. Mindfulness para niños y niñas, 2017 Penguin Random House

Autora de Prácticas de Mindfulness para todas las edades. 50 prácticas contemplativas, Boston, Pesi Publishing & Media, 2016 junto con Dr Chris Willard y Mitch Abblett.

## **CUERPO DOCENTE**

### **COLABORACIÓN DOCENTE MINDFULNESS Y ÁMBITOS DE APLICACIÓN**

#### **LIC. PAULA BULLA**

Psicóloga, Universidad de Buenos Aires. Consultora de empresas en Salud y Bienestar. Coaching Estratégico para Líderes. Posgrado de Psicología del Stress y Psiconeuroinmunoendocrinología con el Dr. López Rosetti. Entrenada con Eline Snel, en programa "La Atención Funciona" Mindfulness para Niños. Consultorio Privado.

**DOCENTES INVITADOS**

Contaremos con la colaboración de especialistas invitados para compartir sus conocimientos y experiencias a lo largo de la cursada en variados ámbitos de aplicación tales como nutrición, movimiento consciente, compasión y autocompasión, crianza y atención plena, investigación actualizada y neurociencias. El trabajo basado en atención plena se recorrerá con diferentes poblaciones en el ámbito asistencial, educativo, corporativo, con atención plena a la diversidad.

Entre los referentes convocados se encuentran

LIC. JAVIER CÁNDARLE

EQUIPO AQUIETAR

DRA. LORENALLOBENES

PROF. BRENDA COHEN

LIC. NATALI GUMIY

LIC. DELFINA ACHAVAL

LIC. XIMENA DÁVILA

DR. CHRIS WILLARD

LIC. PAULA MORENO

LIC. MARIAM HOLMES

DRA. BEATRIZ MOYANO

LIC. LORNA OSGOOD

MAG. BRUNO SOLARI

DRA. MARIANARICCARDI

LIC. MERCEDEZ MENDEZ

NT. VALERIA MONDINO

PROF. ANDREALOESCHER

***Los módulos podrán ser dictados por todos o algunos de los docentes mencionados en forma indistinta. La Universidad se reserva el derecho de realizar cambios en el cuerpo docente que considere pertinentes.***

## **CONSIDERACIONES GENERALES**

### **INICIO**

11 de MAYO de 2023

### **FINALIZACIÓN**

12 de OCTUBRE de 2023

### **DÍAS Y HORARIOS DE CURSADA**

Jueves de 18:30 a 21:30 h y 2 sábados de 9 a 15 h.

- *Fechas a confirmar días sábados: 15 de julio de 2023 y 7 de octubre de 2023*

### **DURACIÓN**

La Diplomatura tiene una duración de 70 horas reloj de cursada más las horas de trabajo personal comprometido durante el proceso.

La cursada se dictará ON LINE según la siguiente modalidad:

- 19 clases semanales de 3 horas cada una.
- 2 módulos de seis horas cada uno 2 sábados.
- La modalidad de la cursada es ONLINE y sincrónica.
- **CLASES POR PLATAFORMA ZOOM**

### **METODOLOGIA**

Se promueve la práctica cotidiana de los participantes y la integración y elaboración de los conocimientos teóricos mediante rescates conceptuales escritos.

El trabajo personal es profundo y focaliza el cultivo de las actitudes fundamentales para la práctica, así como también las habilidades necesarias para la indagación y acompañamiento de las intervenciones.

El proceso de aprendizaje de cada participante es escoltado a lo largo del año (dudas, prácticas, seguimiento y registros personales).

El retiro de silencio es parte del aprendizaje para pausar el vértigo actual y promover una conexión más profunda con el cuerpo y la mente.

Metodología aplicada en el curso: prácticas vivenciales, presentación de contenidos conceptuales, rescate grupal de elaboración, reflexiones individuales, tareas diarias.

## **ASISTENCIA MÍNIMA**

75 % de las clases.

## **ADMISIÓN**

Completar formulario y entrevista telefónica de admisión.

Compromiso de participación en clases presenciales y de práctica diaria.

Lectura y comprensión de contenidos conceptuales para elaborar intervenciones basadas en mindfulness.

Asistencia 75%. Asistencia obligatoria a jornada de retiro y jornada final en días sábados.

## **APROBACIÓN**

Requisitos de aprobación sin certificación: compromiso sostenido con las tareas prácticas semanales y presentismo participativo a lo largo de la cursada.

Requisitos de aprobación para certificación Diplomatura: rescates escritos aprobados con facilitación práctica de intervención basada en mindfulness.

## **MATERIAL DIDÁCTICO**

Audios de prácticas.

Libros y artículos de varios autores. Material bibliográfico en formato digital (grillas de tareas, artículos varios, videos, charlas TED, etc.).

## **DOCUMENTACION**

Presentar la solicitud de inscripción, título de grado (en caso de poseerlo) y fotocopia del documento de identidad.

## **CERTIFICACIÓN**

La Universidad de Belgrano extenderá el respectivo certificado de aprobación, a quienes cumplan con las evaluaciones y/o trabajos finales. Caso contrario solo se emitirá un certificado de asistencia.



***Todos nuestros programas deberán contar con un cupo mínimo de alumnos matriculados para su apertura. En caso de no reunir el número indicado al cierre de inscripción, la Universidad se reserva el derecho de posponer o suspender el inicio de la actividad.***