



Curso formativo

## Mindfulness y Compasión en Educación, Salud y Área Social

Online y Presencial



Clase mensual intensiva, Viernes 19 a 21h y Sábado 9 a 12h  
Encuentros quincenales, Lunes 18 a 19hs

Coordinan: Mag. Margarita Ungo, Lic. Carlos Cabrera  
cursomindfulnessycompasion@gmail.com 099189350 / 099878030

### Pre-Curso: Introducción a la práctica personal de Mindfulness y Compasión

4 encuentros + media jornada:

Lunes 19:15 a 21:15hs (5/3, 15/3, 22/3, 5/4).

Media jornada, Sábado 11/4, 9 a 12hs.

### Curso Formativo Abril a Noviembre:

Clase Mensual Intensiva:

3er. Viernes de 19 a 21 hs y

3er. Sábado de 9 a 12 hs

Encuentros online de seguimiento y práctica:

2dos y 4tos Lunes de 18 a 19 hs

Jornadas Temáticas Optativas (agosto, setiembre y octubre):

4tos. Viernes de 19 a 21 hs y

4tos. Sábado de 9 a 12 hs



En este curso formativo anual ofrecemos un entrenamiento práctico y conceptual en Mindfulness y Compasión, especialmente dirigido a la tarea educativa, asistencial y sanitaria.

Los profesionales que trabajamos asistiendo a otras personas (médicos, psicólogos, docentes, trabajadores sociales, entrenadores deportivos, nutricionistas, enfermeros, psicopedagogos, psicomotricistas, foniatras, fisioterapeutas, profesores de educación física y yoga etc.) sufrimos un tipo de estrés muy particular.

Nuestra tarea exige de nosotros que dispongamos de habilidades de comunicación efectiva y que sepamos lidiar con el estrés de los otros, además de con el nuestro.

En las últimas décadas, ha habido un gran desarrollo a nivel científico de prácticas y herramientas basadas en "atención plena" o Mindfulness aplicadas a estas profesiones. Más recientemente, se vienen investigando e incorporando habilidades de Compasión, como un factor que previene el desgaste de la empatía y que nos fortalece a la hora de lidiar con el sufrimiento y de ayudar a otros a hacerlo, sin "quemarnos".

## ¿Qué podré aprender?

Aprenderás a usar Mindfulness y Compasión para prevenir y manejar tu propio **estrés, y mejorar la propia regulación emocional, aprendiendo a ser, a su vez, un agente de modulación emocional para los alumnos, clientes o pacientes.**

Aprenderás a guiar prácticas de Mindfulness y autocompasión, adaptadas a la población con la que trabajas, en intervenciones individuales y grupales, modelando los principios de la atención plena y la compasión.

Aprenderás a ser más consciente de la forma de comunicarse, y a practicar algunos pasos claves para manejar comunicaciones difíciles.

Comprenderás los principales mecanismos de acción y bases neurofisiológicas y psicológicas de Mindfulness y Compasión.

Obtendrás algunos elementos claves para diseñar una intervención que integre Mindfulness y Compasión en tu lugar de trabajo.



Quienes hayan realizado un entrenamiento básico en Mindfulness y Compasión (MBSR, MSC o similar) pueden empezar el curso formativo en Abril y participar sólo de la jornada de cierre del Pre Curso.

### **Modulo 1: Regulación emocional y Autocuidado**

**Viernes 16/4, 19 a 21hs y Sábado 17/4, 9 a 12hs**

Encarnar las cualidades de mindfulness y compasión: aceptación, no juicio, curiosidad, presencia.

Reconocer el lugar de observador y discriminarlo de la narrativa mental.

Reconocer el modo piloto automático, y las maneras de salir de él intencionalmente.

Descentramiento

Aprender a trabajar en la ventana de tolerancia, estrategias para manejar la hiperactivación e hipoactivación.

Sistemas de regulación emocional

### **Módulo 2: Neurociencia de Mindfulness y Compasión**

**Viernes 14/5, 19 a 21hs y Sábado 15/5, 9 a 12hs**

Principales mecanismos neurobiológicos involucrados en la práctica del mindfulness y la compasión

Neurobiología de las emociones

Mecanismos psicológicos del Mindfulness y la compasión, sesgo negativo de la mente y cómo contrarrestarlo, evitación y aferramiento

Prácticas de regulación emocional

### **Módulo 3: Comunicación**

**Viernes 18/6, 19 a 21hs y Sábado 19/6, 9 a 12hs**

Aprendiendo a estar presentes cuando escuchamos.

Aprendiendo a reconocer los juicios en nuestra comunicación

Diálogo interno: Crítico interior versus amigo interior

Aprendiendo a distinguir los sentimientos y las necesidades detrás de los sentimientos en nuestra comunicación.

Usando herramientas de auto regulación emocional para calmarnos en diálogos difíciles.

Los pasos de la comunicación compasiva: CNV



#### **Módulo 4: Guiar prácticas e Indagación**

**Viernes 16/7, 19 a 21hs y Sábado 17/7, 9 a 12hs  
(días sujetos a cambios por vacaciones)**

Lineamientos para realizar intervenciones que incluyan Mindfulness y Compasión

Cómo, cuándo y para qué introducir las prácticas.

Lineamientos para Indagar

Aprender a guiar prácticas

**Agosto, Setiembre y Octubre:**

**Se ofrecen dos opciones, para quienes trabajen con adultos y para quienes trabajen con niños y adolescentes:**

**(Quienes deseen tomar ambas opciones, pueden hacerlo, pero habrá un costo extra por módulo)**

#### **Módulos 5, 6 y 7 para los que trabajan con niños y adolescentes**

##### **Módulo 5: Trabajando con Niños y Adolescentes con Mindfulness y Compasión 1**

**Viernes 20/8 y Sábado 21/8**

Beneficios y cualidades del Mindfulness y la compasión

Cómo enseñar a niños y adolescentes a estar presentes y atentos

Aprender a parar el piloto automático (stop)

##### **Módulo 6: Trabajando con Niños y Adolescentes con Mindfulness y Compasión 2**

**Viernes 17/9 y Sábado 18/9**

Convirtiendo las competencias emocionales en habilidades.

Identificación de emociones

Prácticas para enseñar a niños y adolescentes a regular estados emocionales

Regulación emocional desde lo fisiológico, estrategias para manejar la hiperactivación y la hipoactivación



Mindfulness desde el trabajo corporal y el arte (Artes plásticas y emoción, música y emoción, danza y emoción narrativa y arte dramático como reguladores emocionales)

### **Módulo 7: Trabajando con Niños y Adolescentes con Mindfulness y Compasión 3** **Viernes 15/10 y Sábado 16/10**

Compasión y Autocompasión (CFT y MSC aplicado a estas poblaciones)  
Reconocimiento del crítico interior  
Trabajando a través de la imaginación para cultivar el amor, bondad, confianza, coraje, etc.  
Lineamientos para guiar prácticas de Mindfulness y Compasión para niños y adolescentes.  
Beneficios para el niño guiado por un referente o tutor de resiliencia  
Trabajando desde la Interdependencia y la Humanidad compartida.

### **Módulos 5, 6 y 7, para los que trabajan con adultos**

### **Módulo 5: Intervenciones Grupales con Mindfulness y Compasión**

**Viernes 27/8, 19 a 21hs y Sábado 28/8, 9 a 12hs**

Lineamientos de cómo llevar adelante intervenciones grupales con Mindfulness y Compasión:

Marco de trabajo para comenzar un grupo, ventajas del Co-teaching. Facilitar grupos online y presencial

Manejo del clima grupal, ser observador del grupo y de uno mismo

Manejo del dolor, cómo usar el campo del grupo para abrazar el sufrimiento que emerge

Importancia de ser líder y a su vez mostrar nuestra vulnerabilidad como coordinadores

Reflexionar sobre puntos fuertes de cada coordinador y puntos a seguir mejorando

Desafíos de trabajo en grupo, explorar recursos.



## **Módulo 6: Mindful Eating**

**Viernes 24/9, 19 a 21hs y Sábado 25/9, 9 a 12hs**

Prácticas de Mindfulness y autocompasión mientras comemos, para reducir la ansiedad y estar más presentes.

Las 7 hambres.

Necesidades detrás de los kilos emocionales

El comer emocional, surfear el antojo

Crítico interior en la alimentación problemática

Auto compasión para volver a empezar en las recaídas.

## **Módulo 7: Mindfulness Somático**

**Viernes 29/10, 19 a 21hs y Sábado 30/10, 9 a 12hs**

Cuerpo despierto = mente presente. Prácticas de meditación centradas en el cuerpo y meditación en movimiento. Aprendiendo a usar la atención plena de las sensaciones físicas y la conciencia del cuerpo entero como principales recursos para regular las emociones y el estrés. Trabajando en el nivel de la

senso percepción donde nuestra experiencia toma forma.

Prácticas inspiradas en Mindfulness, Somatic Experiencing, Integral Somatic Psychology (Dr. Raja Selvam).

## **El Módulo de Noviembre es para todos**

## **Módulo 8: Supervisión y Acompañamiento a intervenciones en el lugar de trabajo**

**Viernes 19/11, 19 a 21hs y Sábado 20/11, 9 a 12hs**

Acompañamiento para diseñar una intervención de Mindfulness y Compasión en tu lugar de trabajo en aquellos integrantes que planifiquen hacerla o ya la estén realizando.



### **Inversión:**

Pre-Curso \$ 6000 (Participación en Jornada de cierre, \$2000)

Pago hasta el 30 de diciembre: 5000

Módulos teóricos y prácticos: 8 pagos de 5000

Becas parciales para grupos y profesionales afectados por la crisis

sanitaria (consultar).

### **Forma de pago:**

La forma de pago es a través transferencia bancaria, se ha de indicar en el concepto el nombre y apellido.  
Cuentas:

Banco Itaú Cuenta

Corriente 1665031 (Margarita Ungo)

BROU Caja de Ahorros en Pesos 00050027300003 (Carlos Cabrera).

Para reservar lugar se debe abonar la primera cuota antes del inicio.

### **Requisitos:**

Título profesional en área docente, social o salud. Certificado de haber terminado una formación profesional, en el caso de Profesores de Yoga, Talleristas, Profesores de arte, etc.

Disposición a realizar una práctica regular de Mindfulness y Compasión durante la formación.

**Para tener el certificado es necesario concurrir al 85% de las clases y entregar el trabajo final.**

Las clases se dictarán online, y dependiendo de la evolución de la pandemia, se podrá tomar la clase presencial; en ese caso se darán simultáneamente.

### **Contacto:**

**[curandomfulnessycompasion@gmail.com](mailto:curandomfulnessycompasion@gmail.com)**

**Mag. Margarita Ungo / 099189350**

**[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)**

**Lic. Carlos Cabrera / 099878030**

**[www.herramientasparalasalud.com](http://www.herramientasparalasalud.com)**

## Coordinadores generales del curso



**Margarita Ungo**

Psicóloga clínica  
Máster en Psicoanálisis APU/IPA  
Diplomatura en Psiconeuroinmunoendocrinología  
Facultad medicina Claeh.  
Entrenamiento profesional en el programa Mindful Eating-Conscious Living.  
Formación profesional en el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR/MBCT)  
Especializada en Terapias del estrés y el trauma (Experiencia Somática, Brainspotting EMDR) y terapias de tercera generación.  
Terapeuta en la línea integrativa  
Co autora de los libros Mindfulness herramientas: para una vida plena y Mindfulness: sanar tu ansiedad  
Co-fundadora de:



**Carlos Cabrera**

Psicólogo clínico.  
Psicoterapeuta individual de adultos.  
Especializado en Terapias del Estrés y el Trauma (Experiencia Somática, Brainspotting, EMDR)  
Psicoterapeuta Corporal Integrativo  
Formación profesional en el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR)  
Cursando Diplomado en Psicoterapia Contemplativa  
Educador Visual en el Método Bates  
Coordina talleres de reducción de estrés y gestión emocional basados en Mindfulness, meditación y en las técnicas de enfoque corporal.  
Fundador de:





## Coordinadora del Área de Niños y Adolescentes



### Fátima Pérez

Psicóloga clínica.

Formada en el programa de Eline Snel "La atención funciona" Mindfulness para niños y adolescentes, Academy for Mindful Teaching.

Imparte talleres basados en Mindfulness en consultorio privado para niños, adolescentes, adultos y familias.

Entrenamiento en Mindfulness para Psicoterapeutas en Sociedad Mindfulness y Salud, Argentina.

Programa de Formación en Intervenciones Clínicas y Educativas basadas en Mindfulness de Rebab Internacional con Fernando de Torrijos.

Formación en Mindfulness y Compasión en la Regulación de las emociones impartido por el Dr. Vicente Simón de la Universidad de Valencia.

Formación Teacher Trainee en el programa Mindfulness Self-Compassion (MSC), Marta Alonso, en Madrid, España.

Formada en Terapia Centrada en la Compasión, Dr. Gonzalo Brito.

## Docentes Invitados

Mag. Bq. Clínico Paula Brandino

Arteterapeuta Florencia Brandino