



Proyecto
Mindfulness



Herramientas
para la Salud



vivir en
mindfulness y psicoterapia



Curso formativo

Mindfulness y Compasión en Educación, Salud y Área Social

Online y Presencial



Clase mensual intensiva, Jueves 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

Curso Formativo Abril a Noviembre:

Clase Mensual Intensiva:

3er. Jueves 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

Seminarios “Trabajando con Mindfulness y Compasión con Niños y Adolescentes” (agosto, setiembre y octubre):

4tos. Jueves de 19 a 21 hs y

4tos. Sábados de 9 a 12 hs

Se ofrecerán clases de nivelación para
profesionales sin experiencia previa en
práctica personal de Mindfulness y
Compasión.



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.



Este curso requiere haber realizado un entrenamiento básico en Mindfulness y Compasión (MBSR, MSC o similar). Se ofrecerán clases de nivelación para profesionales sin experiencia previa.

Modulo 1: Regulación emocional y Autocuidado

Jueves 21/4, 19 a 21hs y Sábado 23/4, 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: Fundamentos y mecanismos de acción de Mindfulness y Compasión

Jueves 19/5, 19 a 21hs y Sábado 21/5, 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

Jueves 16/6, 19 a 21hs y Sábado 18/6, 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 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

**Jueves 21/7, 19 a 21hs y Sábado 23/7, 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: Aportes para enseñar Compasión a Niños y Adolescentes

Jueves 25/8 y Sábado 27/8

Adaptaciones de la CFT y el programa MSC aplicado a niños y adolescentes.

Reconocimiento del crítico interior.

Trabajando a través de la imaginación para cultivar el amor, bondad, confianza, coraje.

Lineamientos para guiar prácticas de 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.

Módulo 6: Aportes para enseñar a Niños y Adolescentes a estar presentes y atentos

Jueves 22/9 y Sábado 24/9

Aprender a parar el piloto automático (stop)

Lineamientos para guiar prácticas de Mindfulness y Compasión adaptadas niños y adolescentes.

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: Aportes a una crianza consciente **Jueves 27/10 y Sábado 29/10**

Conceptos de Daniel Siegel para la crianza consciente, contemplando la neurociencia y desarrollando habilidades de regulación emocional. 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

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

Módulo 5: Intervenciones Grupales con Mindfulness y Compasión

Jueves 18/8, 19 a 21hs y Sábado 20/8, 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 online y presencial.

Manejo del clima grupal, ser observador del grupo y de uno mismo. Modelo del Estrés. Modelo de la Compasión. Tiempos del encuentro. Tensiones habituales.

Humanidad compartida. Cómo usar el campo del grupo para abrazar el sufrimiento que emerge

Resonancia. Backdraft. Importancia de hacer lugar a la vulnerabilidad en los procesos grupales con M y C.

Liderar y confiar en el proceso.



Módulo 6: Integrando Mindfulness a la Práctica Clínica

Jueves 15/9, 19 a 21hs y Sábado 17/9, 9 a 12hs

Aunque no trabajes en psicoterapia, podrás adaptar lo que veremos en este seminario a tu trabajo con personas adultas.

Aspectos centrales de la integración del enfoque y las prácticas de Mindfulness en la psicoterapia.

La sesión clínica como una meditación asistida.

Rol y tareas del terapeuta mindful.

Mindfulness Somático. La integración de Mindfulness y los enfoques somáticos. El uso de prácticas y ejercicios activos.

Cómo integrar prácticas y ejercicios en la sesión.

Se ofrecerán clases extras grabadas en video y material en texto específico:

- Presencia Terapéutica
- Procesamiento ascendente y descendente
- Lenguaje sensorial
- Ventana de Tolerancia

- Apego, Mindfulness y Compasión
- Ansiedad
- Depresión

Módulo 7: Integrando Compasión a la Práctica Clínica

Jueves 20/10, 19 a 21hs y Sábado 22/10, 9 a 12hs

Aunque no trabajes en psicoterapia, podrás adaptar lo que veremos en este seminario a tu trabajo con personas adultas.

Compasión. Definiciones. Los flujos de la Compasión.

Los elementos de la Autocompasión.

La motivación compasiva. Sistemas de Regulación emocional.

Cualidades del Yo Compasivo. Trabajando con el crítico interior. Su relevancia en ámbitos como la vergüenza, la motivación, la confianza y las relaciones interpersonales.

La compasión como un protector del burnout. Trabajando con Compasión en la clínica.



El Módulo de Noviembre es para todos

Módulo 8: Módulo de Integración

Jueves 17/11, 19 a 21hs y Sábado 19/11, 9 a 12hs

En este módulo continuaremos con la práctica supervisada de ejercicios y técnicas, para fortalecer las habilidades aprendidas.

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.

Lineamientos y propuestas de trabajo final.



Inversión:

Módulos teóricos y prácticos: 8 pagos de 5300

Becas parciales para grupos y profesionales afectados por la crisis sanitaria (consultar).

Clases de nivelación para quienes no tengan experiencia previa en práctica personal de Mindfulness y Compasión, costo a definir con interesados

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:

curso mindfulness y compasion@gmail.com

Mag. Margarita Ungo / 099189350

www.proyctomindfulness.com

Lic. Carlos Cabrera / 099878030

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.
Terapia Centrada en la Compasión CFT
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)
Diplomado en Psicoterapia Contemplativa
Terapia Centrada en la Compasión CFT
Educador Visual en el Método Bates
Co autor de "Mindfulness. Sanar Tu Ansiedad".
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.

Formación Teacher Trainee en el de Cultivo de la Compasión CCT.

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

Fundadora de:

Docentes Invitados

Mag. Bq. Clínico Paula Brandino

**Arteterapeuta y Profesora de
Mindfulness y Compasión:
Florencia Brandino**

