

Curso **MINDFULNESS Y LA PSICOLOGÍA:**
una aproximación desde la práctica y la evidencia empírica

PSICOLOGÍA

Presentación

Durante las últimas décadas la salud mental y la búsqueda del bienestar integral del individuo se han convertido en un tema de interés general. Esta indagación, llevó a la psicología a explorar distintas perspectivas y a repensar los modelos de intervención tradicional.

En este curso se presenta el Mindfulness –atención plena- como una herramienta que permite el desarrollo de la capacidad de permanecer en el aquí y el ahora, desde la curiosidad, apertura y aceptación de las experiencias externas e internas. A través de una metodología teórico práctica se revisarán diversas áreas de aplicación de esta herramienta: Educativa, organizacional y clínica.

Objetivo

- Identificar las diferentes aproximaciones conceptuales del mindfulness
- Desarrollar ejercicios de mindfulness que favorezcan la comprensión y aplicación en diferentes contextos de la psicología
- Comprender las problemáticas y manifestaciones clínicas que se abordan desde la práctica del mindfulness

Contenido

1. Introducción al Mindfulness y la atención plena

- a. Conceptualización e Introducción
- b. Práctica

2. Principios y características: Parte 1

- a. Procesos psicológicos: Atención, cognición
- b. Práctica y ejercicios

3. Principios y características: Parte 2

- a. Procesos psicológicos: Emoción y Comportamiento
- b. Práctica y ejercicios

4. Aplicaciones y evidencia empírica: Parte 1

- a. Evidencia Neurocientífica
- b. Contexto educativo: evidencia y programas (Mindful Schools, RESPIRA)

5. Aplicaciones y evidencia empírica: Parte 2

- a. Contexto organizacional y del deporte: evidencia y aplicaciones
- b. Contexto clínico y salud: evidencia y programas (ACT, ACT, MBSR, MBCT, DBT)

6. Enseñando mindfulness: Parte 1

- a. Actitudes Fundamentales
- b. Herramientas: apropiación prácticas, guiar prácticas e indagación.

7. Enseñando mindfulness: Parte 2

- a. Conectando con el quehacer profesional: análisis de casos

- Procesos psicológicos a intervenir
- Proponer práctica o ejercicio
- Socialización

- b. Práctica guiada
- c. Reflexión de cierre

Metodología

Las sesiones de trabajo se realizarán desde una metodología teórico-práctica que permitirá que los asistentes desarrollen habilidades para la aplicación del mindfulness en diferentes contextos de la psicología.

Profesor

Ana María González Garzón

Psicóloga, Magíster en Psicología Clínica y de la Salud (Universidad de los Andes) y Master of Science en Neurociencias Cognitivas (University College London, UCL, UK). Certificación del Mindfulness-Based Professional Training Institute de la Universidad de California San Diego (UCSD) por participación en el Foundational MBSR Teacher Training Course. Facilitadora y Coordinadora Nacional de Investigación de "RESPIRA", Programa Pedagógico de Mindfulness en Educación de Corporación Productiva. Práctica personal de meditación basada en Mindfulness desde 2010. Experiencia en diseño e implementación de programas de intervención, consultoría, docencia e investigación. Directora y docente de la Especialización en Psicología Médica y de la Salud, Coordinadora del énfasis en Psicología Médica y de la Salud de la Maestría en Psicología, y Directora investigación "Intervenciones en Salud basadas en Mindfulness" de Universidad El Bosque.

Eventualmente la Universidad de los Andes puede verse obligada por motivos de fuerza mayor a cambiar los profesores presentados en este documento

Dirigido a

Profesionales en psicología o estudiantes de psicología interesados en ampliar sus habilidades y conocimientos para desarrollar actividades orientadas al apoyo físico, emocional, mental y/o espiritual de personas o comunidades.

Duración, horario, lugar

Horario: jueves de 5:30pm a 8:30pm. Inicia el 4 de octubre y finaliza el 15 de Noviembre.

Duración: 21 horas (son 7 sesiones de 3 horas).

Lugar: Universidad de los Andes, Sede Norte.

Requisitos

Profesionales en psicología o estudiantes de psicología interesados en ampliar sus habilidades y conocimientos para desarrollar actividades orientadas al apoyo físico, emocional, mental y/o espiritual de personas o comunidades

Inversión

\$ 1.134.000 hasta el 19 de septiembre de 2018.

\$ 1.247.400 hasta el 30 de septiembre de 2018.

Consulte nuestra política de descuentos.

Certificado

La Universidad de los Andes otorgará un certificado de asistencia, a los participantes que cumplan con los requisitos académicos definidos por el Departamento de Psicología y hayan cursado como mínimo el 85% de horas programadas.

Modalidades de pago

- Pago electrónico¹
- Pago en efectivo o cheque²
- Crédito educativo Banco Pichincha³
- Pago con tarjeta débito o crédito en la oficina de Educación Continuada
- Carta de Compromiso de la empresa⁴

1. Para realizar pago electrónico haga clic aquí o diríjase a nuestra página web <http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co>, seleccione el curso de su interés y siga las instrucciones. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
2. Para realizar pagos en efectivo o cheque es necesario expedir una factura con la cual puede dirigirse a cualquier sucursal del Banco de Bogotá o Banco Itaú a realizar la transacción. Para descargar este documento haga clic aquí o diríjase a nuestra página web <http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co>, seleccione el curso de su interés y siga las instrucciones. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
3. Para más información haga clic aquí. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
4. Carta de la entidad en la que solicita su inscripción y se compromete a realizar el pago correspondiente, a favor de la Universidad garantizando su participación. Por favor tenga en cuenta las siguientes recomendaciones: La carta debe enviarse en papelería oficial de la entidad con el Número de Identificación Tributaria (NIT), la dirección, correo electrónico y número telefónico; la carta debe ser firmada por la persona facultada para autorizar el pago; la Universidad confirmará con la entidad la inscripción de sus funcionarios y expedirá la factura de pago; la no asistencia de las personas inscritas, no exime a la entidad de la responsabilidad del pago. Para ver el modelo de carta haga clic aquí. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.

Notas

Eventualmente la Universidad puede verse obligada, por causas de fuerza mayor a cambiar sus profesores o cancelar el curso. En este caso el participante podrá optar por la devolución de su dinero o reinvertirlo en otro curso de Educación Continuada que se ofrezca en ese momento, asumiendo la diferencia si la hubiere.

Mayores Informes

Dirección de Educación Continuada
Edificio Aulas, Cra. 1ª No. 19 - 27 Oficina AU 110
<http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co>
E-mail: educacion.continuada@uniandes.edu.co

Tel Directo: (57-1) 3324363 Tels.: (57-1) 339 4949 / 99, Ext. 2204