

Mindfulness y Habilidades Relacionales fundamentos y aplicaciones

1ra versión



CERTIFICA

- ◆ Escuela de Postgrado, Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.
- ◆ Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente, Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

- ◆ Sitio web: <http://psiquiatriaorienteu Chile.cl/>
- ◆ E-mail: mindfulness.uchile@gmail.com
- ◆ Teléfono: (56 2) 29770528
- ◆ Asistente: Sr. Alex Reyes

PRESENTACIÓN

La época actual se caracteriza por una creciente aceleración, complejidad y fragmentación de la vida cotidiana, afectando tanto el nivel profesional con otros, como de las relaciones íntimas consigo mismo, como diría Bauman, vivimos en una "modernidad líquida"¹. Así mismo, las demandas del entorno asociadas al contexto sociopolítico, cultural, ecológico y medioambiental a las que nos vemos enfrentados, se perciben como más frecuentes y de mayor impacto, amenazando incluso nuestra supervivencia como especie, ejemplo de ello es el calentamiento global y la pandemia provocada por el COVID-19. Esto trae como consecuencia situaciones que inciden en la salud y bienestar de las personas no solo a nivel individual, sino que como derivados no deseados de la adaptación al sistema; con resultados habituales de ansiedad, estrés, agotamiento (burnout) y depresión, entre otros. Al considerar el trasfondo de este contexto, emerge la relevancia de incrementar los recursos para afrontar la creciente tensión asociada a la dimensión laboral en aquellos profesionales cuyo trabajo implica estar enfocado en la relación humana y comunicación entre personas (las relaciones profesionales de la salud-paciente; profesor-alumno; empresario-cliente, etc.).

Se presenta así la necesidad de que el propio cuidador pueda aprender formas de auto-cuidado y desarrollo humano tendientes a afrontar con efectividad los desafíos de un mundo cambiante. Las intervenciones basadas en MFN y compasión proveen un contexto relacional para el aprendizaje específico de estrategias de respuesta ante el estrés, con resultados exitosos basados en la evidencia, y en los dominios de sintomatología clínica descritos anteriormente. El desarrollo de las capacidades de respuesta al estrés y los recursos para la autorregulación emocional, aumentan el bienestar subjetivo, individual y social y promueven la reducción en la sintomatología clínica señalada.

Apoiados en estudios basados en evidencia, ofrecemos a continuación un diploma con perspectiva integrativa en las intervenciones basadas en MFN y Compasión. En este curso, los alumnos podrán adquirir los conocimientos prácticos y experienciales que permiten el cultivo de habilidades personales y relacionales necesarias para el ejercicio profesional actual que implica un tipo de "saber cómo" conducirse cuando se está al cuidado de sí y de los otros; el desarrollo de la empatía; y la comunicación efectiva entre personas.

Al finalizar el diploma, el estudiante será capaz de diseñar un plan basado en la Indagación Apreciativa a su realidad social, laboral y/o familiar, integrando atíngentemente estrategias de los programas de Reducción de Estrés (MBSR), Terapia Cognitiva (MBCT) y Vida Compasiva basada en MFN (MBCL).

¹ Bauman, 2004.

OBJETIVOS

Al finalizar el Diplomado, el estudiante logrará:

- Conocer los cuatro modelos y prácticas basadas en MFN y compasión: Programa de Reducción de Estrés basado en MFN (MBSR); Programa de Terapia Cognitiva Basada en MFN (MBCT); Programa de Vida Compasiva basada en MFN (MBCL); Programa de Indagación Apreciativa
- Comprender los principales conceptos, definiciones y desarrollos basados en la evidencia científica, así como los mecanismos de acción de la práctica de estos cuatro programas.
- Aplicar los conocimientos y experiencias aprendidas sobre las intervenciones basadas en MFN en primera persona tanto en el campo profesional como personal.

METODOLOGÍA

El Diploma está organizado en 4 módulos, cada uno representa las intervenciones más relevantes basadas en MFN que se encuentran validadas desde la evidencia, a la fecha. Se desarrollan en base a 24 sesiones que contemplan conferencias con metodología expositiva y actividades prácticas grupales guiadas, que se llevarán a cabo de manera remota a través de la plataforma de videoconferencias, Zoom, en modalidad sincrónica. Además, los alumnos dispondrán del acceso a un sitio web del curso para la entrega de material bibliográfico de apoyo.

Se considera trabajo independiente del estudiante en horario personal, tal como lectura, práctica regular y desarrollo de 'prácticas entre sesiones' - actividades de auto-experiencia estructurada entre sesiones, formales e informales. La práctica indicada entre sesiones se basa en el compromiso personal del estudiante en mantener una práctica regular registrada, lo que será compartido en sesión semanalmente, y evaluado en su totalidad al finalizar cada módulo.

Además, todos los módulos contemplan una bibliografía obligatoria que será entregada antes de iniciadas las clases. Se espera la participación activa por parte de los estudiantes, para lo cual es importante leer la bibliografía obligatoria asociada a cada clase y se recomienda llevar el registro de su práctica.

Cada estudiante contará con el apoyo del equipo de académicos responsables del Diplomado que le orientará durante todo el proceso, aclarando dudas y cubriendo las necesidades particulares de aprendizaje.

EVALUACIÓN Y REQUISITOS DE APROBACIÓN

Se requiere una asistencia de 100% a las actividades presenciales.

Formato de evaluación:

- 20% Pruebas de selección múltiple y ensayo modificado, una por cada módulo
- 40% Ensayo aplicado al finalizar cada módulo. Cada estudiante, de manera de individual, deberá escribir un trabajo tipo ensayo en el que aplique los contenidos y estrategias del modelo aprendido a una realidad concreta en su ámbito laboral.
- 40% Ensayo Reflexión experiencial, al finalizar el diploma.

Cada evaluación se califica con una nota de 1,0 a 7.

Para aprobar el diploma se debe obtener como promedio final una nota igual o superior a 5,0. La nota final del diploma corresponde a la sumatoria de la ponderación de cada evaluación.

INFORMACIÓN GENERAL

- ◆ Modalidad: Online, a través de la plataforma Zoom
- ◆ Horas a Distancia, Presenciales: 96 horas
- ◆ Horas No Presenciales: 144 horas
- ◆ Horas Totales: 240 horas
- ◆ Fecha 1er período: 02 de octubre de 2020 al 29 de Enero de 2021
- ◆ Fecha 2do período: 05 de marzo 2021 al 23 de abril de 2021
- ◆ **Receso durante el mes de febrero**
- ◆ Días y Horarios: Viernes de 16.00 a 20.30 hrs, con frecuencia semanal.
- ◆ Dirigido a: Profesionales interesados en adquirir habilidades experienciales, prácticas y relacionales orientadas a mejorar su bienestar subjetivo - individual y social -. Se incluyen profesionales del área de la Salud, Educación, Ciencias Sociales, Ingeniería y el ámbito Empresarial.
- ◆ Vacantes: Mínimo 20 alumnos. Máximo 35 alumnos.

MÉTODO DE SELECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Los interesados deberán completar la ficha de inscripción que será enviada a través del mail: mindfulness.uchile@gmail.com

De acuerdo con la normativa de la Escuela de Postgrado de la Facultad de Medicina, Universidad de Chile, el/la postulante debe haber egresado de una universidad chilena acreditada, y para el caso de universidades extranjeras, el título debe estar apostillado (Convención de la Haya, Ley 20.711) o validado por el Ministerio de Relaciones Exteriores.

Una vez cumplido con los requisitos anteriores, se solicitará al postulante enviar los siguientes documentos en formato digital:

- Cédula de identidad
- Grado Académico o Título
- Currículum Vitae (resumido)
- Carta de Recomendación² (profesional con el que haya tenido una relación laboral o de práctica académica)

Se seleccionarán a los/as postulantes que cumplan con el envío de la documentación y en caso de que el número de interesados exceda el cupo disponible, se seleccionará de acuerdo con los antecedentes enviados.

VALOR Y FORMAS DE PAGO

Arancel: \$1.700.000.-

- Al contado, obtiene un 10% de descuento, transferencia bancaria
- Hasta 6 cuotas con tarjeta de crédito
- Orden de compra, presentación carta de compromiso de la institución que señale el monto total o parcial a cancelar.

² Esta carta no es requisito para postular, sin embargo, aquellos interesados que presenten este documento, recibirán mayor puntaje en su postulación.



CALENDARIO DE CONTENIDOS

MÓDULO / FECHAS	CONTENIDOS
<p align="center">MÓDULO 1</p> <p align="center">" La práctica del Mindfulness. Sí mismo Relacional "</p> <p>Fechas: 30 de septiembre al 18 de noviembre</p>	<p>Programa de Reducción de Estrés basado en MFN (MBSR):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Una perspectiva relacional de MFN ◆ Emociones ◆ Estrés ◆ Responder al estrés ◆ Comunicación Consciente ◆ Cuidarse y Gestión ◆ Despedida ◆ La práctica en la vida cotidiana
<p align="center">MÓDULO 2</p> <p align="center">" Mindfulness y Salud Mental. Desarrollo del Autocuidado "</p> <p>Fechas: 25 de noviembre al 13 de enero</p>	<p>Programa de Terapia Cognitiva Basada en MFN (MBCT):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Integración MFN y terapia cognitivo conductual. Terapia Cognitiva basada en MFN: Hacer y Ser. ◆ Enfrentando los Obstáculos ◆ Atención Plena. Conciencia abierta en la respiración ◆ Permaneciendo presentes ◆ Permitir/ Dejar ser/Aceptar ◆ Los Pensamientos no son los hechos ◆ ¿Cómo cuidar mejor de uno mismo? ◆ Futuros estados de ánimo.
<p align="center">MÓDULO 3</p> <p align="center">" Vida Compasiva basada en Mindfulness "</p> <p>Fechas: 20 y 27 de enero 03 y 05 de marzo</p>	<p>Programa de Vida Compasiva basada en MFN (MBCL):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Tres sistemas de regulación de las emociones ◆ Reacciones del estrés y autocompasión ◆ Patrones internos ◆ Modo Compasivo ◆ Uno mismo y los demás ◆ Felicidad para todos ◆ Compasión en la vida diaria ◆ El poder curativo de la compasión.
<p align="center">MÓDULO 4</p> <p align="center">" Indagación Appreciativa y la presencia plena. Espacio ético de Mindfulness en el mundo de la vida personal/organizacional/social "</p> <p>Fechas: 10, 12, 16 y 19 de marzo</p>	<p>Programa de Indagación Appreciativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ MFN relacional y la indagación apreciativa (IA). Descubrimiento. Sí mismo Relacional ◆ Perspectiva narrativa y orientada a las soluciones. ◆ Descubrimiento. Construcción de visión compartida. ◆ Sueño ◆ Diseño sí mismo relacional. ◆ Experiencia de ser ◆ Construcción de visión compartida. ◆ Destino Cumbre apreciativa.

DOCENTES

- ◆ Dr. Álvaro Langer
- ◆ Dra. Gricel Orellana
- ◆ Dr. Javier García Campayo
(Prof. Extranjero)
- ◆ Dra. Anneliese Dörr
- ◆ Dr. Pablo Rojas
- ◆ Dra. Jeza Salvo
- ◆ Dr. Edgardo Thumala
- ◆ Prof. Mariangela Maggiolo
- ◆ Ps. Paulina Barros
- ◆ Dr. Roberto Arístegui
- ◆ Prof. Christine Freiburghaus
- ◆ Ps. Francesca Nilo
- ◆ Ps. Lucía Castelli

EQUIPO CENTRAL

Directores:

-Dr. Roberto Arístegui, Psicólogo Clínico y Psicoterapeuta. Ph.D en Ciencias Sociales, Tilburg University. Dr. En Filosofía, Universidad de Chile. Instructor MBSR, MBCL, Especialización en DBT Chile asociado a Behavioral Tech Marsha Linehan.

-Dra. Jeza Salvo, Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta. Especialización en CBT por King's College University of London. UK. Entrenamiento en MBCT y especialización en otras Psicoterapias por The Maudsley NHS Trust. UK

Coordinación General: Ps. Paulina Barros, Mg. En Psicología Clínica,