

Curso Completo de MINDFULNESS

VISIÓN

Este Curso adopta la definición de mindfulness presentada por el Dr. Jon Kabat-Zinn, el difusor más importante del mindfulness secular en occidente: **“Darnos cuenta de que estamos poniendo atención, intencionalmente a lo que estamos haciendo en este momento y sin juzgar.”** Todo el Curso se basa en las enseñanzas de Kabat-Zinn en su nutrida producción de cursos de estudio, libros, videos, conferencias, talleres y meditaciones guiadas.

Te ofrece la oportunidad de conocer los procesos fundamentales del mindfulness basados en hallazgos científicos que los respaldan. Y, al mismo tiempo, aprender a practicarlos y a incorporarlos en tu vida diaria, lo cual se puede reflejar en salud física y mental, así como en bienestar general.

Aprenderás los conceptos y principios fundamentales del mindfulness y cómo se integran en lo cotidiano. Al estudiar cada elemento específico y practicarlo regularmente experimentarás una comprensión profunda de su naturaleza y de la razón por la que es una tendencia mundial que se enseña y practica en una amplia gama de instituciones.

El Mindfulness es mucho más que una estrategia para manejar situaciones difíciles. Es una forma de cultivar una relación más equilibrada con uno mismo y con las realidades de la vida. Se puede entender mejor como una forma de ser y de vivir que como una estrategia para la vida. Conlleva muchas facetas y elementos diferentes.



Curso Completo de MINDFULNESS

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Desde el inicio del Programa de Mindfulness para Reducción del Estrés por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts hace 40 años, se hace investigación científica sobre mindfulness en muchos países y la publicación en revistas profesionales arbitradas se ha incrementado exponencialmente. Una búsqueda reciente en Google Scholar con la palabra “mindfulness” (en inglés) encontró casi 500.000 artículos académicos y solo en reducción del estrés basado en mindfulness se obtuvieron 127.000 referencias. Estos estudios permiten señalar algunos beneficios del mindfulness en la salud mental y física, entre ellos:

- Reducción de la impulsividad
- Disminución de episodios depresivos
- Reducción de la ansiedad y las preocupaciones
- Disminución del estrés cotidiano
- Incremento de la atención y la concentración
- Mejoría de la hipertensión arterial
- Aumento de la asertividad
- Profundización de la vida espiritual

Y más recientemente, la investigación del Dr. Judson Brewer en el campo de las adicciones está contribuyendo exitosamente al tratamiento de las dependencias. Así mismo, los trastornos relacionados con el consumo de alimentos y el sobrepeso han encontrado en el mindfulness un enfoque novedoso y efectivo.

Sin embargo, es importante señalar que este Curso no está diseñado, ni pretende ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional de problemas de salud mental o física. El objetivo del Curso es eminentemente educativo y diseñado para el aprendizaje de la teoría y práctica del mindfulness a partir de la literatura científica y la fundamentación teórica de esta disciplina.



Curso Completo de MINDFULNESS

OBJETIVOS

Conocer los elementos fundamentales del mindfulness.

Aplicar los principios y elementos del mindfulness en la vida diaria.

Entender la importancia de poner atención al momento presente.

Comprender los efectos de los pensamientos, las emociones y los sentimientos en nuestros comportamientos y en nuestra vida en general.

Reconocer los comportamientos automáticos que forman parte de nuestro funcionamiento regular.

Comprender la tendencia a juzgar lo que observamos y las consecuencias de esto en nuestra vida.

Explorar lo esencial de la aceptación de la realidad y aprender a aplicarla en nuestras propias vidas.

Entender el proceso de establecernos metas y los pasos para alcanzarlas, el riesgo de no ubicarnos en el momento presente del camino hacia una meta, así como las dificultades que pueden traernos metas que afecten nuestro desempeño.

Explorar el concepto de compasión, reconocer el crítico interior que tenemos y aprender la importancia de la autocompasión.

Analizar las características de nuestro ego y los efectos que tiene en nuestra vida.



Curso Completo de MINDFULNESS

OBTENDRÁS

Inmersión profunda en un elemento específico del mindfulness en cada uno de los 8 módulos y 18 temas de estudio.

Integración de información y práctica, basada en evidencia científica.

Explicaciones detalladas sobre las razones del uso de las prácticas.

Ejercicios prácticos que contribuyen a aumentar la integración del mindfulness en la vida cotidiana.

Herramientas para utilizar el mindfulness en el contexto más amplio de la vida y cómo percibimos y hacemos las cosas.

Comprensión de los procesos fundamentales en los que se basa el mindfulness.



Curso Completo de MINDFULNESS

METODOLOGÍA

El Curso es totalmente en línea, accesible a cualquier hora, en cualquier lugar del mundo utilizando cualquier equipo con conexión a internet, inclusive teléfonos móviles; el material escrito puede descargarse para su lectura sin acceder a Internet.

Se utilizan las herramientas y estrategias de aprendizaje más recientes de programas educativos basados en la tecnología del e-learning. Este enfoque te permite hacer el Curso a tu propio ritmo y de acuerdo con tu disponibilidad de tiempo, aunque está diseñado para poder completarlo en 8 semanas.



Curso Completo de MINDFULNESS

DISEÑO INSTRUCCIONAL

- 18 temas distribuidos en 8 módulos:
 - Un video tutorial para cada tema.
 - Once ejercicios prácticos guiados en audio que integran los contenidos teóricos con la práctica. Los ejercicios están diseñados para que el participante los aprenda y luego los utilice sin necesidad de los audios.
 - Los videos y los audios estarán disponibles en línea en todo momento para uso de los participantes.
 - El Manual del Participante, material escrito complementario para cada uno de los ocho módulos, que presenta en detalle los contenidos y los fundamentos teóricos.
- Los participantes pueden hacer preguntas al docente por escrito durante las 8 semanas de duración del Curso. Las preguntas serán atendidas en dos videos que estarán disponibles para los participantes.
- Se ofrecerán “podcasts” complementarios basados en las preguntas recibidas.
- Se recomiendan libros que el estudiante puede adquirir por su cuenta y unos videos de Jon Kabat-Zinn con subtítulos en español que pueden verse en YouTube.



Curso Completo de MINDFULNESS

CONTENIDO

Los ocho módulos del Curso
comprenden los siguientes contenidos:

Módulo 1: La atención y el ahora. Los pensamientos.
Entenderás los dos elementos más importantes del mindfulness: la atención y el momento presente. Comprenderás el significado y la importancia de la plena consciencia y de la atención consciente para ejercitarlos en tu vida diaria. Comprenderás la importancia de los pensamientos y el peso del pasado y el futuro en sus contenidos, así como sus efectos en la vida

Módulo 2: El automatismo

Entenderás la naturaleza automática de los pensamientos y cómo estos, a su vez, nos generan emociones y comportamientos. Analizarás la impulsividad y las respuestas automáticas y aprenderás cómo el mindfulness te ayudará a reducirlas.

Módulo 3: Los juicios

Conocerás la tendencia enjuiciadora de nuestra mente, sus aspectos problemáticos y cómo remover los obstáculos que limitan la posibilidad de tener una “consciencia abierta” en nuestras percepciones. Analizarás la presencia del crítico interior que juzga tu vida, identificarás las consecuencias de esa autocrítica y aprenderás a observarla y manejarla.

Módulo 4: La aceptación

Comprenderás la esencia de la aceptación aprendiendo a aplicarla a emociones difíciles y entendiendo su importancia en tu vida diaria. Conocerás las consecuencias de la resistencia a los cambios y los efectos del apego a lo agradable y la evitación de lo desagradable.



Curso Completo de MINDFULNESS

CONTENIDO

Módulo 5: Las metas

Aprenderás cómo el mindfulness es la llave para encontrar un equilibrio entre estar en el momento presente y planificar el futuro. Observarás las metas, sus riesgos y oportunidades, vistas desde la perspectiva del mindfulness.

Módulo 6: La compasión

Observarás tu crítico interior y aprenderás a cultivar una relación amistosa y protectora contigo mismo. Analizarás la compasión y la autocompasión: su significado, importancia y diferencias con la lástima.

Módulo 7: El ego

Entenderás cómo se construye el ego a lo largo de la vida y cómo lo expresamos. Los efectos de nuestro ego en nuestro comportamiento y en nuestras relaciones. Realizarás ejercicios que te permitirán experimentar la diferencia entre el “yo” como una historia y el “yo” como un observador.

Módulo 8: Integración

Descubrirás la conexión entre todos los procesos del mindfulness que has aprendido en el Curso y aprenderás a desarrollar maneras de continuar integrando el mindfulness en tu vida diaria.



Docente: Gerardo Tálamo, Ph.D.
RESEÑA CURRICULAR

Mi formación y mi actividad profesional han estado orientadas por dos componentes fundamentales: la psicología y la educación; mi objetivo, contribuir al óptimo desarrollo del potencial de las personas. Actualmente me desempeño como asesor psicológico con base en mindfulness y como coach ejecutivo.

En mi actividad profesional he atendido el área de prevención del consumo de alcohol por los menores y la promoción del consumo responsable en adultos, de acuerdo con los avances más recientes en neurociencia, psicología, adicciones y prevención. En el 2019 publiqué el libro “Habla con tus hijos sobre el alcohol”. He sido conferencista y facilitador de talleres en Latinoamérica y Estados Unidos.

Mi trabajo profesional se centró inicialmente en el mundo académico en Venezuela, siendo profesor del Departamento de Ciencias del Comportamiento, Director del Instituto de Investigaciones Educativas y Vicerrector Académico de la Universidad Simón Bolívar. Anteriormente, Decano de Estudiantes y profesor en la Universidad Metropolitana; Asesor Psicológico, Director del Centro de Orientación Psicológica, profesor en la Escuela de Psicología y Director del Postgrado en Asesoramiento Psicológico en la Universidad Católica Andrés Bello.

Educación:

- Center for Creative Leadership North Carolina: Coach Ejecutivo certificado
- Stanford University: Doctorado
- Columbia University: Maestría en Asesoramiento Psicológico
- Universidad Católica Andrés Bello: Psicólogo

Formación Profesional reciente - Mindfulness y Psicología Positiva:

- De-Mystifying Mindfulness - Universiteit Leiden
- Buddhism and Modern Psychology - Princeton University
- Design and Development of Educational Technology - MIT
- Positive Psychology - The University of North Carolina at Chapel Hill
- Mindfulness and Resilience to Stress at Work - University of California, Berkeley
- The Science of Happiness - University of California-Berkeley
- Understanding the Brain: Neurobiology of Everyday Life - The University of Chicago
- Positive Psychology - University of Pennsylvania





Para inscribirse en el Curso Completo de Mindfulness

<https://curso.mindfulnessparati.com/register>