



FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE

NUEVO

E-Learning

Diploma Mindfulness (MFN) y Habilidades Relacionales Fundamentos y Aplicaciones

Información General

Versión:	1ª (2021)
Modalidad:	E-Learning
Duración Total:	240 horas
Horas a Distancia:	144 horas
Horas Sincrónicas:	96 horas
Fecha de Inicio:	3 de mayo de 2021
Fecha de Término:	12 de diciembre de 2021
Vacantes*:	Mínimo 20, máximo 35 alumnos
Días y Horarios:	Se impartirá en modalidad remota, con actividades sincrónicas, con una frecuencia semanal a contar del viernes 14 de mayo, en el siguiente horario: Viernes de 16:00 a 20:30hrs.
Precio:	\$1.700.000.-

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.

* La realización del programa está sujeta a la cantidad mínima de participantes.

** La definición de los destinatarios es de exclusiva responsabilidad del Departamento que imparte este Programa.

Descripción y Fundamentos

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.

En tal contexto, resulta relevante considerar los resultados de investigaciones basados en la evidencia científica, que avalan el método de reducción del estrés basado en MFN, así como las intervenciones de compasión y autocompasión. Inicialmente se demostró la efectividad de un programa de reducción de stress de ocho semanas de duración (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR) como una intervención efectiva². EL éxito de este programa abrió posibilidades de extensión del método hacia el ámbito de la salud mental con el cruce de la terapia cognitiva y MFN (Mindfulness Based Cognitive Therapy - MBCT) aplicado al ámbito de la reducción de recaídas en depresión³.

Lo que siguió a continuación fue el florecimiento de aplicaciones que mantenían la estructura inicial del MBSR con desarrollos en el ámbito de relaciones de pareja, abuso de sustancias enfermedades terminales, como cáncer, mindful eating y más recientemente en psicosis, entre otros⁴. Posteriormente, se presentó una

1 Bauman, 2004.

2 John Kabat-Zinn, 1982, 1990, 1994, 1990, 1996, 2003, 2005, 2009, 2011

3 Segal, Williams y Teasdale, 2002

4 Shapiro, Carlson, 2014; Siegel, 2010; Siegel, 2007; Shapiro, Carlson, Astin y Freedman, 2006; Kristeller y Hallett, 1999

integración de otros aspectos derivados de la práctica en primera persona y relacional implícitos en la metodología de MFN, poniendo atención en la compasión y self-compassion⁵ como intervenciones que muestran una creciente efectividad en el campo de la salud mental.

Es justamente que, apoyados en tales estudios, ofrecemos a continuación un diploma con perspectiva integrativa en las intervenciones basadas en MFN y Compasión. En este diploma, 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 para aplicar lo aprendido a su realidad social, laboral y/o familiar, integrando atinentemente estrategias de los programas de Reducción de Estrés (MBSR), Terapia Cognitiva (MBCT) y Vida Compasiva basada en MFN (MBCL).

⁵ García Campayo, Demarzo 2018; Gilbert, 2018; van den Brink y Koster, 2015; Neff 2012; Germer y Siegel, 2012; Germer y Neff, 2015.

Certificación

Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

• Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente.

Objetivos

Objetivos Generales

El propósito del diploma es desarrollar conocimientos y habilidades en el campo de Intervenciones Basadas en MFN y Compasión para el incremento del bienestar, el cuidado personal y de las relaciones.

A nivel de objetivos generales, se espera que los participantes logren:

- 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.

Contenidos

Módulo 1:

La práctica del Mindfulness. Sí mismo Relacional.

- Programa de Reducción de Estrés basado en MFN (MBSR):
 - Una perspectiva relacional de MFN.
 - Emociones.
 - Estrés.
 - Responder al estrés.
 - Comunicación Consciente.
 - Cuidarse y Gestión.
 - Despedida.
 - La práctica en la vida cotidiana.

Módulo 2:

Mindfulness y Salud Mental. Desarrollo del Autocuidado.

- Programa de Terapia Cognitiva Basada en MFN (MBCT):
 - 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.

Módulo 3:

Vida Compasiva basada en Mindfulness

- 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.

Módulo 4:

Indagación Apreciativa y la presencia plena. Espacio ético de Mindfulness en el mundo de la vida: Personal/organizacional/social

- 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.

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.

Todas las clases serán videograbadas y estarán disponibles para los alumnos en plataforma de Médichi. De esta forma, ante eventuales problemas de conexión a internet los alumnos puedan acceder a la clase en otro momento, de manera asincrónica. Cabe destacar que lo anterior no substituye la experiencia directa de la práctica realizada sincrónicamente. Del mismo modo, cada participante dispondrá del acceso a material bibliográfico.

Adicionalmente, 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.

Finalmente, 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.

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 entregada. Las y los estudiantes contarán con el apoyo del equipo de académicos responsables del Diploma que lo acompañará y orientará durante todo el proceso.

Evaluación y Aprobación

Se requiere una asistencia de 75% a las actividades sincrónicas.

Formato de Evaluación:

- Una prueba Objetiva, con preguntas de selección múltiple, verdadero y falso y/o otras, al finalizar cada módulo.
- Ensayo reflexión de cada módulo referido a la práctica desarrollada durante el módulo. Este ensayo será un requisito esencial para la obtención del diploma aún cuando no será calificado con nota.
- Los estudiantes harán presentaciones grupales de artículos en base a la literatura pertinente de los distintos módulos del programa.
- Cada estudiante, de manera de individual, deberá escribir al finalizar la formación un trabajo tipo ensayo referido a uno de los módulos por propia elección, en el que aplique los contenidos y estrategias del modelo aprendido a una realidad concreta en un contexto de desarrollo humano (por ejemplo, laboral, estudiantil, profesional, de voluntariado).

La ponderación de las evaluaciones será la siguiente:

- Presentaciones grupales de artículos: 10%.
- Pruebas de selección múltiple (cada una 17.5%): 70 % Total.
- Ensayo Final personal: 20%.

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.

Equipo Docente

Directores del Diploma:

Psic. Roberto Arístegui Lagos

Prof. Asistente
Facultad de Medicina U. de Chile
PhD. Ciencias Sociales
U. De Tilburg Holanda

Dra. Jeza Salvo Hormazábal

Prof. Adjunto
Facultad de Medicina U. de Chile
Psiquiatra de Adultos, PgDipCBT.
Consultant Psychiatrist in
Psychotherapy
Royal College of Psychiatrists,
London. UK.
Psicoterapeuta Cognitivo Conductual

Cuerpo Docente

Psic. Roberto Arístegui Lagos

Prof. Asistente
Facultad de Medicina U. de Chile
PhD. Ciencias Sociales
U. De Tilburg Holanda

Dra. Jeza Salvo Hormazábal

Prof. Adjunto
Facultad de Medicina U. de Chile
Psiquiatra de Adultos, PgDipCBT.
Consultant Psychiatrist in
Psychotherapy
Royal College of Psychiatrists,
London. UK.
Psicoterapeuta Cognitivo Conductual

Elga. María Angela Maggiolo Landaeta

Prof. Asociado
Facultad de Medicina U. de Chile
Magíster en Salud Pública
Universidad de Chile

Psic. Lucía Castelli Navarro

Universidad de Chile
Magíster en Programación
Neurolingüística
Instituto Programación Neurolingüística
Buenos Aires, Argentina

Requisitos Técnicos

Para conectarse es necesario un computador que cumpla los siguientes requisitos mínimos de configuración:

- Procesador Pentium IV de 2.0 Ghz o superior equivalente.
- Memoria RAM 256 MB.
- Disco duro de 40 Gb.
- Espacio libre en el disco duro 5 Gb.
- Sistema Operativo Windows XP o superior, Mac OSX (para Mac).
- Quienes cuenten con Windows Vista deberán verificar que los programas funcionen adecuadamente con la plataforma de estudio (como Office 2007)
- Conexión a Internet por Banda Ancha (ADSL/ Cable) o Wi Fi desde el lugar donde se conectará al Curso o Diploma (Hogar, Lugar de Trabajo, Cybercafé o Infocentros, etc.). No se recomienda la conexión mediante módem telefónico por su velocidad.
- Un navegador (Browser) que permita conectarse a Internet y acceder a sitios web. Recomendamos que utilice como browser Mozilla Firefox 1.0.7 o Internet Explorer 6.0.

La rapidez de acceso y navegación en la plataforma, así como la descarga de material educativo, dependerá de:

- Las características técnicas del computador utilizado (Sistema Operativo, Hardware, etc.)
- El proveedor de acceso a internet (ISP) que utilice; si usted se conectará a su Curso o Diploma desde su lugar de trabajo, recuerde verificar con su Depto. de Informática que su red de navegación por internet está habilitada para operar con la aplicación Java.
- El tipo de conexión (ADSL/Cable/Módem) esto determinará su velocidad de navegación.
- Contar con las aplicaciones, programas y herramientas como Java, Microsoft Office, Acrobat Reader, Windows Media Player, Flash Player, Win Zip, etc.