



Programa semestral

Reducción de Estrés basado en Mindfulness

Profesor: Mg Carlos Passi Capdeville

Santiago, Segundo Semestre 2024





PROGRAMA ASIGNATURA

Nombre del curso	Reducción de Estrés Basado en Mindfulness
Nombre del profesor(a)	Carlos Passi Capdeville
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	<i>Curso Libre, CFG Facultad</i>
Horarios	<i>Lunes (9:50 a 11:00 hrs) y miércoles (9:50 a 11:00 hrs)</i>
Número de Créditos	4 créditos (Curso Libre); 2 crédito (CFG Facultad)
I. Descripción del curso	El curso provee un entrenamiento sistemático en mindfulness con el fin de que el participante establezca nuevas formas de relación con el estrés y el manejo de las emociones. Sesiones guiadas por un Psicólogo Clínico especialista en Mindfulness ofrecen un contexto privilegiado para que las/os participantes se sumerja en el cultivo de la conciencia plena.
II. Objetivo General	Dotar a las/os participantes de las competencias y los recursos internos necesarios que les permitan, por un lado, identificar sus reacciones habituales a los agentes estresores, y por otro, su adecuado afrontamiento.
III. Objetivos Específicos	<ol style="list-style-type: none">1.- Iniciar y establecer una práctica personal de Mindfulness.2.- Vivenciar los cambios atencionales y del estado de ánimo a partir de la práctica de Mindfulness.3.- Descubrir la importancia del autocuidado.4.- Reconocer y percatarse con mayor detalle de las distintas sensaciones corporales así como favorecer el cambio en la relación con éstas.5.- Adquirir una mayor capacidad de regulación emocional a través de la atención plena.6.- Promover una comunicación consciente y no violenta en las relaciones con los/as demás.7.- Comprender los mecanismos del estrés así como reconocer en primera persona la respuesta psicofisiológica del estrés.8.- Generar un espacio seguro de expresión.
IV. Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Introducción al Mindfulness y su práctica.- Fisiología del Estrés y estrategias de manejo.- Técnicas de Regulación emocional.- Comunicación consciente y su aplicación en el día a día.- Habilidades de Autocuidado.
V. Unidades	Unidad 1: Presentación del programa y el grupo. Visión global y en detalle de la estructura de sesiones y metodología de prácticas. Unidad 2: Introducción a la práctica de Mindfulness. Unidad 3: La percepción de la realidad y su efecto en nuestro modo de vida. Unidad 4: El poder de las emociones. Unidad 5: La reacción de Estrés y la tensión emocional. Unidad 6: La resiliencia para responder al Estrés. Unidad 7: Comunicarnos con los demás con conciencia plena. Unidad 8: El autocuidado y la gestión del tiempo. Unidad 9 (Fin del programa): Integrando el Mindfulness en la vida cotidiana.



VI. Régimen de asistencia	Nº de horas semanales: 2,2 Nº total de horas de la asignatura: 60 Asistencia requerida: 80%
VII. Forma de evaluación	Se implementará un sistema de evaluación formativa a través del registro de horas de meditación en casa, asistencia y participación en clases.
VIII. Metodología	<p>Este programa se basa en el Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de Jon Kabat-Zinn y del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la Universidad de Massachusetts.</p> <p>Los participantes podrán, durante el curso, conocer las prácticas del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en sus estudios, su vida privada y sus relaciones. No se requiere experiencia previa.</p> <p>Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales e informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente y dinámicas en grupo.</p> <p>Está estructurado para facilitar que las/os participantes logren integrar y mantener las diversas prácticas y el cultivo del Mindfulness en su vida cotidiana.</p> <p>El programa se desarrolla en dos sesiones semanales a lo largo del semestre. Cada sesión tiene una duración de 1 hora y 10 minutos.</p>
IX. Bibliografía	<ul style="list-style-type: none">- Cebolla, A., García-Campayo, J., Demarzo, M. (2014) <i>Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad</i>. Madrid: Alianza.- Gunaratana Bhante G. (2013) <i>El libro del mindfulness</i>. Barcelona: Kairós.- Kabat-Zinn, J. (2013) <i>Mindfulness para principiantes</i>. Barcelona: Kairós.- Kabat-Zinn, J. (2009) <i>Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiere que vayas, ahí estás</i>. Barcelona: Paidós.- Stahl, B., Goldstein, E. (2011) <i>Mindfulness para reducir el estrés: Una guía práctica</i>. Barcelona: Kairós.- Simón, V. (2011) <i>Aprender a practicar mindfulness</i>. Barcelona: Sello.- Hanh, T. N. (2007) <i>El milagro de Mindfulness</i>. Barcelona: Oniro.



PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

I. Programación de contenidos y actividades				
Semana	Contenidos - Temas	Descripción de actividades	Horas presenciales	Horas no presenciales
1	Unidad 1	Presentación del Taller. ¿Qué es el Mindfulness?	2.2	0
2	Unidad 2	Piloto automático y Escáner corporal. Reaccionar v/s Responder	2.2	1
3	Unidad 2	Pausa atenta y nuevos modos de gestionar el estrés. Vivir en el presente	2.2	1
4	Unidad 3	Meditación en movimiento	2.2	1
5	Unidad 4	Pensamientos, emociones y estrés	2.2	0
6	Unidad 5	Fisiología del estrés Estrés y Técnicas de Mindfulness	2.2	0
7	Unidad 6	4 modos fundamentales para enfrentar el estrés	2.2	0
8	Unidad 7	Comunicación consciente. Comunicación No Verbal. Asertividad consciente	2.2	1
9	Unidad 7	Llegada del Mindfulness al Occidente	2.2	0
10	Unidad 8	Revisión de los estilos de vida. Cúdate	2.2	1
11	Unidad 8	El ABC del Mindfulness.	2.2	0
12	Unidad 8	Los cinco caminos hacia el Bienestar	2.2	1
13	Unidad 9	Explorar vías para continuar practicando Mindfulness	2.2	0
14	Unidad 9	Plantearse una vida más atenta y presente con intenciones claras	2.2	1
15	Unidad 9	Cierre del Taller	2.2	0



CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

Si bien mindfulness generalmente es una intervención de bajo riesgo y bajo costo para una variedad de problemas de salud física y mental, hay ciertos factores que aumentan la probabilidad de que un/a estudiante experimente un evento adverso por la práctica.

Si presentas algunos de los siguientes diagnósticos, deberías considerar consultar con el/la profesional de salud mental que te atiende si el curso puede ser adecuado para ti en estos momentos.

- **Pacientes en fase aguda de cualquier trastorno**
(Depresión severa, Trastorno Bipolar, Psicosis, etc.)
- **Pacientes en riesgo o antecedentes de crisis disociativa**
(Trastorno por estrés postraumático, Trastorno de la personalidad, etc.)
- Pacientes muy medicados.
- Personas con baja motivación, hipercríticas o con actitud opositora.