CAMPUS·ANA
CURSOS A DISTANCIA DE NEUROPSIQUIATRIA

Curso Superior de MINDFULNESS

DIRECTORA DEL CURSO
Lic. Sandra Germani

CAMPUS·ANA
CURSOS A DISTANCIA DE NEUROPSIQUIATRIA

Modalidad

100 % online
a través de nuestro
CAMPUS VIRTUAL

Carga horaria

100 horas

Duración

4 meses

Requisitos de inscripción

Titulo de grado universitario de validez nacional o de la universidad del país de origen o titulo de nivel superior no universitario de 3 años de duración como mínimo.

CAMPUS·ANA
CURSOS A DISTANCIA DE NEUROPSIQUIATRIA

Destinado a

El curso está destinado a médicos, médicos psiquiatras, médicos neurólogos, psicólogos, y a todos aquellos profesionales del área de la salud interesados en la materia.

Objetivos generales

Brindar una formación teórico-práctica sobre Mindfulness como herramienta de intervención en salud mental, educación y entornos laborales, integrando fundamentos neurocientíficos, recursos de autorregulación emocional y estrategias de autocuidado desde una perspectiva biopsicosocial.

CAMPUS·ANA
CURSOS A DISTANCIA DE NEUROPSIQUIATRIA

PROGRAMA

Módulo 1

Introducción a Mindfulness: “Atención Plena”. Orígenes e Historia. Finalidad y objetivo.

Módulo 2

Áreas de incumbencia: Clínica, Laboral, Educacional. Neurociencia y Mindfulness. Público objetivo: De 0 a 100 años o más.

Módulo 3

Fundamentos teóricos-prácticos de la técnica de Mindfulness. Recurso válido para el cuidado de la salud desde la perspectiva biopsicosocial.

Módulo 4

Efectos del Mindfulness en la estructura y funcionalidad cerebral. Impacto en la funcionalidad cognitiva global.

CAMPUS·ANA
CURSOS A DISTANCIA DE NEUROPSIQUIATRIA

PROGRAMA

Módulo 5

Abordaje desde la neurociencia cognitiva del bienestar. Autocuidado y regulación emocional.

Módulo 6

Desarrollo de la inteligencia emocional. Datos empíricos para validar eficiencia y eficacia de la técnica de Mindfulness.

Módulo 7

Recursos prácticos disponibles desde la técnica de Mindfulness: manejo del estrés y la ansiedad, abordaje de la angustia y el dolor.

Módulo 8

MBSR-Mindfulness (Based Stress Reduction). Afirmaciones positivas. Tipos de meditación.

CAMPUS·ANA
CURSOS A DISTANCIA DE NEUROPSIQUIATRIA

EVALUACIÓN

Examen múltiple choice, con posibilidad de dos intentos de una hora c/u.

CERTIFICADO

Para obtener el certificado de aprobación del curso, se deberán aprobar las actividades obligatorias establecidas por el equipo docente.

Los certificados expedidos por Asociación Neuropsiquiátrica Argentina son digitales.

ANA

ASOCIACIÓN NEUROPSIQUIÁTRICA ARGENTINA

www.neuropsiquiatria.org.ar

posgradoana@gmail.com

Lunes a viernes de 09.00 a 14.00 hs (GMT -3)