Asociación Médica Argentina
AMA
1891

E G A M A

ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MEDICA ARGENTINA

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214
egama@ama-med.org.ar
Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina
www.ama-med.org.ar

Mindfulness y salud

Online 2026

Director

Lic. Ximena Davila

Calendario

Fecha de inicio: 07/04/2026
Fecha de fin: 29/05/2026
El curso se dicta en modalidad online.
Espacios sincrónicos de encuentro: martes 7 de abril y 26 de mayo 19 hs.

Carga horaria: 25 hs mas las practicas meditativas hs

Destinatarios

Quien quiera conocer que es mindfulness y aplicarlo tanto a su vida personal como profesional

Presentación e interés del curso

En este curso iremos aprendiendo de manera gradual, no solo la teoría que sustenta Mindfulness, sino la práctica misma. Vamos a ir experimentando en primera persona los beneficios de la práctica. Está demostrado científicamente como la práctica sostenida de Mindfulness ayuda a disminuir el estrés, la ansiedad y a aumentar el bienestar general. Haremos un recorrido de los orígenes de la meditación y de los diferentes tipos de meditación que hay en mindfulness Y profundizaremos en las diferentes prácticas de mindfulness y de autocompasión. Cada clase está compuesta por una presentación, bibliografía relacionada con la clase y una meditación para realizar semanalmente. Tanto los textos como las meditaciones serán dados cada semana. Habrá un trabajo de reflexión semanal y una entrega de trabajo final de auto observación del recorrido de estos meses de cursada y como fue la práctica para cada uno.

Objetivos

Reconocer el funcionamiento de la mente.
Entrenar las cualidades que nos da mindfulness
Aprender a salir del piloto automático, de las respuestas automáticas y reactivas,
Elegir nuestras respuestas conscientemente.
Tener mayor claridad mental y mayor presencia en el aquí y ahora, disminuyendo la rumiación mental y teniendo más posibilidades de respuesta, ante todo.
Incorporar la practica de atencion plena a nuestro dia a dia

Acerca del curso

Es un curso teórico vivencial en el que iremos conociendo gradualmente diferentes prácticas de mindfulness y de autocompasión. No hace falta experiencia en meditación, solo ganas y curiosidad de relacionarnos de una manera nueva con la experiencia de cada momento, dejando de ser tan reactivos y empezando a responder conscientemente y amablemente a lo que aparezca en cada momento.

PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

Clase 1x zoom en vivo (7 de abril. 19 hs)

Bienvenida.
Meditación en oriente y occidente
Historia de la meditación.
Diferentes conceptos
Tipos de meditación

Clase 2: (14 de abril)
Qué es Mindfulness
Mindfulness. Definición.
Beneficios de la práctica. Físicos y psicológicos

Clase 3: (21 de abril)
Tipos de Prácticas
Fundamentos y actitudes
El entrenamiento en Mindfulness y sus beneficios
Tipos de práctica
Niveles de práctica

Clase 4: (28 de abril)
Mindfulness y neurociencias contemplativas
Que hacemos al ponernos a meditar
Como es el funcionamiento del cerebro.
Neuroplasticidad basada en la experiencia
Consecuencias de la práctica. Desarrollar mayores habilidades
Como la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo
Cambios en la estructura y en la funcionalidad del cerebro

Clase 5: (5 de mayo)
Mindfulness y Emociones difíciles
¿Qué es una emoción?
Las emociones básicas
Cómo regulamos las emociones con mindfulness

Clase 6: (12 de mayo)
Mindfulness y compasión
Mindfulness y prácticas generativas
Fisiología de la compasión
Definición de la compasión y autocompasión
Pausa autocompasiva
Mindfulness y Autocompasión
Trabajando la voz compasiva vs la voz crítica.
Observar las necesidades y aprender a comunicarse asertivamente.

Clase 7: (19 de mayo)
Mindfulness en la vida cotidiana
Prácticas informales para aumentar el bienestar
Aplicación de Mindfulness en la vida cotidiana

Clase 8: (26 de mayo)
Clase presencial vía zoom. 19 hs
Indicaciones del trabajo final
Clase de preguntas y práctica.
Despedida y meditación final.

Entrega de trabajo final: fecha límite 29 de mayo
Tema: Observación de mi práctica de Mindfulness. (Mínimo, 2 carillas)

Entrega de trabajo final: fecha límite 29 de mayo Tema: Observación de mi práctica de Mindfulness. (Mínimo, 2 carillas)

Requisitos

Secundaria completa

Condiciones de aprobación

Entrega de trabajo final

Aranceles

Inversión total $200.000.-

1. 2 cuotas mensuales sin interés de $100.000 c/u.-*

2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de $150.000- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso.

3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de $170.000.- obteniendo un -15% de descuento antes del inicio del curso.

4. Ventana de descuento 30% en un pago hasta el 21/02/2026: $ 140.000

5. Total del curso a partir del 7/04/2026: $200.000.-

Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago
  www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking

Consultas

ximenadavila9@gmail.com

CERTIFICACIÓN
Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina
“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”