



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA 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





ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

Programa de Curso



Mindfulness y Salud

Online 2025

Directores

Lic. Ximena Davila

Cuerpo docente

Lic. Ximena Davila

Calendario

Fecha de inicio: 01/04/2025

Fecha de fin: 30/06/2025

El curso se dicta en modalidad online.

Espacios sincrónicos de encuentro:

-1 de abril 19 hs

-20 de mayo 19 hs

-17 de junio 19 hs

Carga horaria: 25 horas cátedra

Destinatarios

Toda persona que quiera conocer las herramientas de Mindfulness para poder llevarlas a su vida tanto laboral, como personal. Aprendiendo a relacionarse de una manera más saludable con cada experiencia.



Presentación e interés 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 a lo que aparezca en cada momento.

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.

Acerca 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.

PLAN DE ESTUDIOS



Programa de Curso

Contenidos

Clase 1: (1 de abril)

Clase presencial por zoom. 19 hs

Bienvenida.

Tips básicos de postura. Mediación de apertura

Clase 2: (8 de abril)

Meditación en oriente y occidente

Historia de la meditación.

Diferentes conceptos

Tipos de meditación

Clase 3: (15 de abril)

Qué es Mindfulness

Mindfulness. Definición.

Beneficios de la práctica. Físicos y psicológicos

Clase 4: (28 de abril)

Tipos de Prácticas

Fundamentos y actitudes

El entrenamiento en Mindfulness y sus beneficios

Tipos de práctica

Niveles de práctica

Clase 5: (29 de abril)

Mindfulness y neuroplasticidad

Que hacemos al ponernos a meditar

Como es el funcionamiento del cerebro.

Neuroplasticidad basada en la experiencia

Consecuencias de la práctica. Desarrollar mayores habilidades

Clase 6: (6 de mayo)

Neurociencias contemplativas

Como la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo

Cambios en la estructura y en la funcionalidad del cerebro

¿Qué son los rasgos alterados?

Clase 7: (13 de mayo)

Mindfulness y Emociones difíciles



Programa de Curso

¿Qué es una emoción?

Las emociones básicas

Cómo regulamos las emociones con mindfulness

Clase 8: (20 de mayo)

Clase presencial Vía zoom 19 hs

Clase de mitad de curso

Práctica de regulación emocional

Clase 9: (27 de mayo)

Mindfulness y Autocompasión

Mindfulness y prácticas generativas: la autocompasión

Fisiología de la compasión

Definición de la compasión y autocompasión

Pausa autocompasiva

Clase 10: (3 de junio)

Mindfulness y Autocompasión

Trabajando la voz compasiva vs la voz crítica.

Observar las necesidades y aprender a comunicarse asertivamente.

Clase 11: (10 de junio)

Mindfulness en la vida cotidiana

Prácticas informales para aumentar el bienestar

Aplicación de Mindfulness en la vida cotidiana

Clase 12: (17 de junio)

Clase presencial vía zoom. 19 hs

Indicaciones del trabajo final

Clase de preguntas y práctica.

Despedida y meditación final.

Cierre del curso

Entrega de trabajo final: fecha límite 27 de junio

Tema: Observación de mi práctica de Mindfulness. (Mínimo, 2 carillas)

Requisitos

DNI



Programa de Curso

Condiciones de aprobación

Entrega de trabajo final y presentismo de un 80 por ciento

Aranceles

- Residentes en Argentina: inversión total del curso: \$ 250.000.-
- Residentes en el exterior, un pago, inversión: \$300.000.-

Descuentos y modalidades:

- Verificar en la web
- Para residentes de Argentina: 15 % descuento en un pago y 20% socios AMA de mas de 1 año de antigüedad
- En cuotas fijas según los meses de duración del curso

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
- Beneficio con Tarjeta de Crédito Visa del Bco Macro: 3 cuotas sin interés

Consultas

ximenadavila9@gmail.com

CERTIFICACIÓN



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

Programa de Curso



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)”

