

Modalidad **VIRTUAL**



DIPLOMATURA EN

Autocompasión y Mindfulness para la Práctica Psicoterapéutica

**Nuevas Perspectivas en Psicoterapia: El Poder
del Mindfulness y la Autocompasión.**



+54 9 11 2660 3030 / +54 9 11 5594 9903

Duración: 120 horas.

Días y horarios:

Del 03 de abril al 11 de diciembre de 2025.

Jueves de 08.00 a 10.30 Hs. + actividad asincrónica.

Modalidad y localización:

Virtual.

Aranceles:

Externos:

Matrícula: \$80.000.-

Contado: \$860.000.- o 9 cuotas de \$120.000.-

Comunidad UAI:

Matrícula: \$80.000.-

Contado: \$780.000.- o 9 cuotas de \$90.000.-

Reglamento interno

Artículo 35: Modificación de los aranceles: La Universidad se reserva el derecho de modificar los aranceles de acuerdo a los incrementos que se produzcan en su estructura de costos y/o nuevos impuestos o contribuciones que pudieran afectar a la actividad con los límites que, en su caso, pudieran fijar las autoridades nacionales. Los aranceles especiales y gastos administrativos que fueran expresados en el presente Reglamento en valores constantes en pesos, sufrirán idéntico ajuste al que se determine para los aranceles de las carreras respectivas.

Requisitos de admisión:

Profesionales del área salud. Alumnos de los últimos años de carreras de salud.

Beneficios:

La autocompasión en la terapia reduce la autocrítica, mejora el bienestar emocional y facilita el manejo del trauma, disminuyendo la depresión, ansiedad y estrés. Fomenta el cuidado personal, eleva la eficacia terapéutica y previene el burnout, promoviendo la satisfacción laboral.

La inclusión de la autocompasión en la terapia tiene varios beneficios, tales como:

- Reducción de la autocrítica
- Mejora del bienestar emocional
- Manejo del trauma
- Menores niveles de depresión, ansiedad y estrés

- Aumento del bienestar psicológico general
- Mejora de la eficacia terapéutica en comparación con quienes no practican, independientemente del enfoque terapéutico.

La psicoterapia basada en la autocompasión no solo busca aliviar el sufrimiento, sino también fomentar una actitud de cuidado hacia uno mismo, lo que puede mejorar significativamente la calidad de vida y el crecimiento personal. Encontrando además mayor satisfacción laboral y menores índices de burnout y desgaste por empatía.

Objetivos:

- Integrar la autocompasión en la práctica psicoterapéutica: Capacitar a los profesionales de la salud mental para que incorporen prácticas de autocompasión en su enfoque terapéutico, permitiéndoles ayudar a sus consultantes a gestionar mejor sus dificultades emocionales y psicológicas.
- Fomentar el bienestar personal y profesional: Promover el desarrollo de la autocompasión como herramienta esencial para que los psicoterapeutas puedan manejar el estrés y el desgaste emocional que a menudo acompañan a la profesión, contribuyendo así a su bienestar personal y profesional.
- Desarrollar habilidades de mindfulness y de autocompasión: Ofrecer a las participantes estrategias para que puedan aplicar tanto en su vida personal como en su práctica profesional, ayudándoles a estar más presentes y a gestionar sus emociones de manera efectiva.
- Mejorar la eficacia terapéutica: Proporcionar a los psicoterapeutas herramientas prácticas que les permitan aumentar la eficacia de su intervención clínica, alentar a los consultantes a adoptar una postura más compasiva hacia sí mismos y, por ende, facilitar su proceso de sanación.
- Crear un espacio de reflexión y conexión entre pares: Fomentar un entorno de aprendizaje colaborativo y reflexivo donde los profesionales puedan compartir experiencias, experimentar la humanidad compartida, explorar sus propias prácticas y conectar con otros que comparten su compromiso por la salud mental y el bienestar.
- Aprender a guiar con su propia voz: desarrollar a través del trabajo en el terapeuta la confianza para poder guiar con autenticidad, practicando la conciencia y compasión ante el miedo de ofrecer guías de meditación.

Resultados de aprendizaje:

Se espera que los participantes puedan aplicar prácticas de mindfulness y autocompasión en contextos clínicos, diseñando estrategias adaptadas para diversas poblaciones y problemáticas. Serán capaces de promover el autocuidado y la gestión emocional tanto en sus consultantes como en su vida personal.

Además, desarrollarán la habilidad de guiar meditaciones con autenticidad, pudiendo integrar dichas prácticas en la vida cotidiana.

Resultados esperados:

- Definir y aplicar los componentes fundamentales de la autocompasión (amabilidad, humanidad compartida y mindfulness) en la práctica terapéutica, demostrando comprensión de su impacto en la salud mental.
- Analizar y utilizar la evidencia científica más reciente sobre la autocompasión y mindfulness para brindar decisiones terapéuticas en contextos clínicos diversos.
- Desarrollar y guiar prácticas de mindfulness y autocompasión personalizadas, ajustadas a las necesidades de cada consultante acorde a las diferentes problemáticas, como ansiedad, depresión y autocrítica.
- Diseñar y adaptar planes de tratamiento basados en la integración de autocompasión y mindfulness, considerando fenómenos como el "backdraft" y etapas de bloqueos y resistencias
- Demostrar habilidad para modelar la autocompasión consciente en la intervención terapéutica, enseñando estrategias efectivas y fomentando el autocuidado en participantes, desde la propia experiencia sentida.
- Elaborar un plan personal de autocompasión, registrando reflexiones sobre el autocuidado y su relevancia para la salud mental del terapeuta y la calidad del servicio ofrecido.
- Incorporar técnicas de CFT y ACT en el marco terapéutico, utilizando ejercicios específicos para enriquecer la práctica profesional abordando y problemáticas concretas.
- Participar activamente en espacios de supervisión y reflexión, analizando casos y compartiendo aprendizajes para mejorar la integración de la autocompasión en la práctica clínica.

Enfoque general:

La diplomatura en autocompasión en psicoterapia para profesionales de la salud se fundamenta en la creciente evidencia que destaca el papel de la autocompasión en la mejora del bienestar psicológico y la eficacia terapéutica.

La integración de enfoques que incluyen la compasión hacia uno mismo (Autocompasión), como la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), y el modelo de autocompasión de Kristin Neff, permite a los terapeutas desarrollar habilidades clave para tratar la autocrítica, la vergüenza y el sufrimiento emocional en los pacientes.

Cada uno de estos modelos ofrece herramientas específicas para cultivar una relación más amable y comprensiva con uno mismo, promoviendo la regulación emocional y la resiliencia frente a la adversidad.

El programa es experiencial y vivencial buscando desarrollar estas habilidades de manera prioritaria en los profesionales, para poder aplicar estas prácticas de manera integrada en su tarea clínica, potenciando el tratamiento de condiciones como la ansiedad, la depresión y los trastornos relacionados con el trauma, y mejorando así los resultados terapéuticos y la calidad de vida.

Contenidos:

1. Introducción a la autocompasión:

Definición y componentes de la autocompasión (amabilidad, humanidad compartida y mindfulness).
La importancia de la autocompasión en el contexto psicoterapéutico.
Prácticas para el desarrollo de la mentalidad compasiva en uno mismo y en los demás.
Compasión tierna y feroz.

2. Investigaciones y evidencia sobre la autocompasión:

La ciencia de la autocompasión.
Revisión de estudios recientes que destacan el impacto positivo de la autocompasión en la salud mental.
Discusión sobre cómo la autocompasión alivia trastornos psicológicos, incluyendo ansiedad, depresión y trastornos alimentarios.

3. Mindfulness y su relación con la autocompasión:

Prácticas de Mindfulness como precursoras de la autocompasión. Cultivar una mentalidad atenta en la vida diaria y en la terapia.
Mindfulness de los sonidos, de los pensamientos, exploración corporal. Puntos de anclaje.
Formulación de casos y planificación del tratamiento.

4. Comenzando en la figura del terapeuta: practicando desde adentro hacia afuera.

Trabajando en uno mismo, desarrollando las habilidades de conciencia plena y autocompasión, en la vida diaria y a través de la práctica formal para luego brindarla en el plano profesional, pasando por la experiencia encarnada.

5. Integración de la autocompasión en la práctica clínica:

Como el terapeuta modela la práctica en cada intervención. Estrategias para enseñar a los consultantes a ser autocompasivos.
Herramientas prácticas y ejercicios que los psicoterapeutas pueden utilizar en sesiones.
Prácticas formales e informales.
Qué tipo de prácticas ofrecer de acuerdo con el momento del tratamiento, como también al tipo de problemática (ansiedad, depresión, autocrítica) Encontrando la propia voz al guiar. Aprender a armar las propias guías de mindfulness y autocompasión.

6. Manejo del "backdraft" en el proceso de autocompasión:

Comprender el fenómeno del "backdraft" y cómo manejarlo de manera efectiva en la práctica clínica.
Práctica de Mindfulness y autocompasión informada en trauma.

7. Miedos, bloqueos y resistencias propios de la práctica:

Evaluación a través de escalas .
Estrategias para notar, y apoyar a los consultantes durante estos ciclos Reconocimientos de las etapas progresivas de aceptación y de los momentos de resistencia emocional.

8. Desarrollo de un plan personal de autocompasión:

Manejo de un cuaderno de registro personal donde los participantes elaboren su propio plan de autocompasión, de acuerdo con sus necesidades personales.

Reflexiones sobre el autocuidado y su importancia en la profesión.

9. Integrando la práctica de autocompasión desde la terapia centrada en compasión (CFT) y desde la terapia de aceptación y compromiso (ATC) Principales abordajes de ambos modelos:

Ejercicios centrales.

10. Supervisión y práctica reflexiva:

Espacios para la supervisión y la reflexión sobre la implementación de la autocompasión en la práctica clínica.

Evaluación de casos y discusión de experiencias personales en la aplicación de la autocompasión.

Calendario de encuentros:

Desde el primer jueves de abril hasta el segundo jueves de diciembre de 2025, los jueves del mes (salvo feriados) de 08:00 a 10:30 Hs (sincrónico) y de 10:30 a 11:00 Hs (asincrónico - videos y audios).

Evaluación: Cada módulo se evaluará con la entrega de un trabajo práctico, y al finalizar la cursada se realizará un trabajo de integración final.

Directoras:

Lic. Carina Barilá. Licenciada en Psicología.

Carina Barilá es Licenciada en Psicología Clínica, graduada con diploma de honor en la Universidad de Favaloro, Buenos Aires, y experta en Mindfulness y Compasión. Es profesora certificada en los programas internacionales MSC y MBCT, con formación en centros reconocidos como el Center for Mindful Self-Compassion y la Universidad de Bangor. Ha completado especializaciones en Terapia Centrada en la Compasión (CFT) y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) con referentes internacionales. Además, posee experiencia en psicoterapia con niños, jóvenes y adultos, y es coautora del libro Crianza consciente: Guía práctica de mindfulness y compasión. Codirectora de Intersomos Global.

Lic. Gabriela Mosteirín. Licenciada en Psicología.

Psicoterapeuta de adultos, formada en terapias contextuales y cognitivo conductual. (Mindfulness y Compasión -CFT- Terapia centrada en Compasión ACT- Terapia de Aceptación y Compromiso) Brainspotting en el abordaje de experiencias traumáticas. Profesora entrenada en programas oficiales MBCT y MSC. Intersomos Global -Co-creadora. Desde 01-03-2020 a la fecha.

Diseño y Coordinación de Actividades de difusión de Mindfulness. Talleres Grupales de desarrollo de habilidades de Mindfulness y Autocompasión.

Charlas en Organizaciones para personal en relación de dependencia o asociados.

Cursos de Liderazgo Consciente en Capacitarte.

Contacto:

uai.extension@uai.edu.ar



Envíanos un mensaje en WhatsApp:



+ 54 9 11 5594 9903

+ 54 9 11 2660 3030

Universidad Abierta Inter
UAI