



LIC. PABLO MARIANI



**Grupo de estudio
y prácticas
de
MINDFULNESS
y
PSICOTERAPIA**

Programa del Grupo de MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

Introducción: Una formación teórico-vivencial para profesionales de la salud mental que deseen integrar mindfulness y psicoterapia desde una perspectiva actualizada, basada en la evidencia y orientada a la práctica clínica.

Objetivo: Integrar mindfulness y psicoterapia, ofreciendo a los participantes una comprensión profunda de cómo llevar el mindfulness tanto a su práctica terapéutica como a su vida cotidiana.

1 Introducción al Mindfulness en Psicoterapia

- Aproximación a la experiencia del Mindfulness: Prefacio de Jon Kabat-Zinn del Manual Clínico de Mindfulness de Didonna.
- Definición y bases del Mindfulness. ¿Qué es y qué importancia tiene? (Germer).
- Mindfulness con "M" y con "m": comprensión de la conciencia plena y de la práctica consciente; modelo de Shapiro & Carlson.
- Intención, Atención y Actitud (Shapiro & Carlson).
- Mindfulness: ¿Qué es? ¿Dónde surgió? (Siegel, Germer y Olendzki, en Didonna).
- Mindfulness y auto-observación terapéutica (Miró Barrachina).
- Las paradojas del Mindfulness (Shapiro, Siegel & Neff).

2 Mindfulness y Psicoterapia

- Llevar el mindfulness a la psicoterapia (Pollak, Pedulla y Siegel).
- Mindfulness como entrenamiento clínico (Fulton).
- Formación en mindfulness para psicoterapeutas (Simón Pérez).
- El terapeuta consciente (Shapiro & Carlson).
- Convertirse en un terapeuta consciente (mindful) (Pollak, Pedulla y Siegel).
- El cultivo de mindfulness en la relación terapéutica (Pollak, Pedulla y Siegel).
- Enseñar mindfulness en la terapia (Pollak).
- Presencia terapéutica (Geller).

3 Bases Neurobiológicas del Mindfulness

- Cerebro y mindfulness. Mente, Cerebro y Conciencia. Atención Plena. Neurología básica. Facetas del cerebro y mindfulness.
- Función reflexiva en la práctica clínica. Estar presentes y cultivar la apertura (D.Siegel).
- La neurobiología del mindfulness (Lazar).

4 Práctica de Mindfulness en la Psicoterapia

- Técnicas de Tratamiento Basadas en Mindfulness, principales programas, MBSR, MBCT (Baer).
- Estructura de las intervenciones basadas en mindfulness. Ejercicios y prácticas formales e informales.
- Guiar una práctica de mindfulness con pacientes. El cultivo del mindfulness en la relación terapéutica. La práctica de concentración. Monitoreo abierto. Bondad amorosa y Compasión. Ecuanimidad.

5 Mindfulness en Trastornos Psicológicos Específicos

- Mindfulness en trastornos de ansiedad.
- Mindfulness aplicado a la depresión.
- Intervenciones en trauma y estrés postraumático.
- Mindfulness y trastorno obsesivo compulsivo.
- Abordajes basados en mindfulness para TCA.

6 Medición de la Eficacia en Mindfulness y Psicoterapia

- Las Cinco facetas del mindfulness (Baer et al.).
- Evaluación del mindfulness, Instrumentos de medición. Baer et al.



LIC. PABLO MARIANI

Bibliografía:

Baer, R.A. (Ed). (2006). Técnicas de tratamiento basadas en mindfulness: Guía para profesionales de la salud mental. Desclée De Brouwer.

Didonna, F. (Ed). (2014). Manual clínico de mindfulness (2ª ed). Desclée De Brouwer.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2017). Mindfulness y psicoterapia. Editorial Desclée De Brouwer.

Hick, S. F., & Bien, T. (Eds.). (2008). Mindfulness y psicoterapia. Ediciones Kairós.

Miró, M. T., & Simón, V. M. (Eds.). (2010). Mindfulness en la práctica clínica: Aplicaciones para la regulación emocional y el tratamiento de los trastornos psicológicos. Desclée De Brouwer.

Pollak, S.M., Pedulla, T., & Siegel, R.D. (2016). Sentarse juntos: Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en mindfulness. Desclée De Brouwer.

Shapiro, S.L., & Carlson, L.E. (2009). Arte y ciencia del mindfulness: Integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda. Desclée De Brouwer.

Siegel, D.J. (2010). Cerebro y mindfulness: La práctica de la atención plena para cultivar el bienestar. Paidós Ediciones.

Strosahl, K.D., & Robinson, P. J. (2022). Mindfulness práctico. Amat Editorial.



LIC. PABLO MARIANI

Facilitador Lic. Pablo Mariani

Formación Académica y Profesional

- Licenciado en Psicología.
- Especialización en Psicoterapia Individual y Grupal realizada en la Fundación Aigle y Universidad Maimónides (Argentina).
- Certificado en Terapia Centrada en la Compasión (CFT), formación dictada por Gonzalo Brito Pons (PhD), en Sociedad Mindfulness y Salud (Argentina).
- Entrenador del Programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness). Oxford Mindfulness Center, Universidad de Oxford (Reino Unido).
- Máster en Terapias Contextuales de Tercera Generación. Universidad de Almería (España). Calificación Sobresaliente.
- Máster en Mindfulness en Contextos de Salud e Investigación. Universidad Complutense de Madrid (España).
- Certificación en Acompañamiento Contemplativo de la Muerte (ACM). Nirakara (Madrid, España).
- Certificación en Psicoterapia Contemplativa Basada en la Compasión y la Transformación Social. Nalanda Institute (Nueva York, Estados Unidos).
- Certificación en Psicoterapia Contemplativa Basada en Mindfulness y la Transformación Personal, Nalanda Institute (Nueva York, Estados Unidos).
- Profesor del Programa Mindful Self-Compassion (MSC), desarrollado por Chris Germer y Kristin Neff, Center for Mindful Self-Compassion (USA).
- Especialista y Máster en Terapias Contextuales. Madrid Institute for Contextual Psychology (MICPSY). Madrid (España).
- Certificado en Terapia Centrada en la Compasión, por Motivación Compasiva en conjunto con The Compassionate Mind Foundation (UK), Buenos Aires (Argentina).

Experiencia Profesional:

- Psicólogo Clínico en práctica privada, especializado en terapias contextuales, mindfulness y compasión. Trabajo centrado en ansiedad, depresión y regulación emocional mediante enfoques como ACT, FAP, CFT y MBCT.
- Facilitador de programas de entrenamiento en población general y en instituciones.

Modalidad Regular (Febrero-Junio de 2026)

Encuentros: Quincenales en vivo por Zoom (Sincrónicos).

Metodología: Trabajaremos bajo el modelo de aula invertida, en el cual los participantes accederán previamente a los materiales para su lectura. Esta dinámica permite que los encuentros se orienten al entrenamiento práctico, la reflexión crítica y la integración vivencial de los contenidos.

Práctica: cada sesión incluirá una práctica formal o un ejercicio y se pondrán prácticas informales.

Entre encuentros: se espera 1,5–3 horas de lectura/más práctica personal.

Duración y organización: 6 meses (6 módulos temáticos), además un espacio de comunidad y una sesión de práctica intensiva.

Consultar Modalidad Intensiva (Enero 2026)

Jueves
de 14:00 a 16:00 hs (Arg.)

Matrícula y 6 cuotas
mensuales:

Residentes en Argentina:

\$90.000 (pesos noventa mil)

**Participantes en el
exterior:** U\$S 90

Contacto:  www.pablomariani.com

 psi.pablomariani@gmail.com

 [lic.pablo_mariani](https://www.instagram.com/lic.pablo_mariani)



LIC. PABLO MARIANI