



LIC. PABLO MARIANI

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

GUÍA DEL GRUPO DE ESTUDIO Y PRÁCTICAS DE MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

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.
- Conciencia plena: el Mindfulness con "M" mayúscula. Práctica consciente: el mindfulness con "m" minúscula. Un modelo de práctica consciente (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).
- Los cuatro pilares del Mindfulness. Practicando la presencia y la resiliencia (Salzberg).

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. 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, Strosahl & Robinson.
- 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. Desclee De Brouwer.

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

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

Pollak, S.M., Pedulla, T., & Siegel, R. D. (2016). Sentarse juntos: Habilidades esenciales para una psicoterapia basada en mindfulness. Desclee 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. Desclee 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.
- Finalizó la Especialización en Psicoterapia Individual y Grupal, Universidad Maimónides y Fundación Aiglé, Argentina.
- Certificado en Terapia Centrada en la Compasión (CFT) formación dictada por Gonzalo Brito Pons (PhD), Sociedad Mindfulness y Salud, Buenos Aires, Argentina.
- Completó el Programa Internacional de Certificación en Mindfulness y Compasión en Psicoterapia, Sociedad Mindfulness y Salud, Buenos Aires, Argentina.
- Entrenador del Programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness). Formado por el 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.
- Certificado en el Programa de Acompañamiento Contemplativo de la Muerte (ACM). Nirakara, Madrid, España.
- Certificado en el programa de Psicoterapia Contemplativa Basada en la Compasión y la Transformación Social. Nalanda Institute, Nueva York, Estados Unidos.
- Profesor del Programa Mindful Self-Compassion (MSC). Programa de Chris Germer y Kristin Neff, Center for Mindful Self Compassion, bajo la supervisión de Chris Germer y Marta Alonso Maynar.
- Especialista y Máster en Terapias Contextuales. Madrid Institute for Contextual Psychology (MICPSY), dirigido por Carmen Luciano (Phd).
- Certificado en Terapia Centrada en la Compasión, por Motivación Compasiva conjuntamente con The Compassionate Mind Foundation (UK), Buenos Aires, Argentina.

Modalidad

Encuentros: quincenales en vivo por Zoom (Sincrónicas).

Metodología: se trabajará bajo el modelo de aula invertida, en el cual los participantes accederán previamente a los materiales. 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 propondrán prácticas informales.

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

Duración y organización: 6 módulos temáticos se ofrece además un espacio de comunidad y una sesión opcional de práctica intensiva.

Jueves

de 13:00 a 15:00 hs

Valor mensual

Residentes en Argentina:

\$70000 (pesos setenta mil)

Participantes en el exterior: U\$S 70,00

Contacto:



psi.pablomariani@gmail.com



www.pablomariani.com



lic.pablo_mariani



LIC. PABLO MARIANI