



Dirigido a: Profesionales de la salud mental

Fecha de inicio: 18 de febrero de 2025

Fecha de término: 8 de abril de 2025

Horario: Martes de 17:00 a 20:00 horas

Modalidad: a distancia sincrónica

Aval: Constancia emitida por la División de Posgrado, Subdivisión de Graduados y Educación Continua de la Facultad de Medicina, UNAM.

OBJETIVO TERMINAL:



Al finalizar el Curso - taller los participantes serán capaces de:

- Promover la práctica de Mindfulness en sí mismo y en los consultantes.
- Identificar la aplicación del Mindfulness en las terapias contextuales.
- Comprender la relación del Mindfulness y la compasión.
- Dirigir y desarrollar sesiones de psicoterapia con un enfoque Mindfulness.
- Generar un pensamiento flexible en cuanto al manejo del estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor desde el Mindfulness.

CONTENIDO TEMÁTICO:



- Introducción y generalidades del Mindfulness.
- Actitudes del mindfulness.
- Práctica formal e informal.
- Mindfulness y terapias contextuales.
- Mindfulness y compasión.
- Mindfulness, estrés y ansiedad.
- Mindfulness y depresión.
- Alimentación consciente.
- Mindfulness en el dolor y la enfermedad.

REQUISITOS:

- Contar con estudios de: Médico cirujano con especialidad en psiquiatría / Licenciatura en Psicología / Licenciatura en Trabajo Social con especialidad en el área clínica.
- Experiencia mínima de 6 meses en el área clínica (servicio social, práctica clínica, residencia, práctica privada, práctica institucional, etc.).

PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

1. Enviar por correo electrónico a claudia_rmz@facmed.unam.mx los siguientes documentos en **1 solo PDF**:
 - Curriculum vitae
 - Título y cédula profesional (de acuerdo a la profesión por ambos lados)
 - Certificado de estudios que acredite un promedio superior a 8 (ocho)
 - Comprobante de experiencia clínica (servicio social, práctica clínica, residencia, práctica privada, práctica institucional, etc.)
2. Una vez recibida la documentación completa se enviará formato de solicitud de inscripción ante la Subdivisión de Graduados y Educación Continua de la Facultad de Medicina.
3. Completado el cupo mínimo se enviará por correo electrónico la información para realizar el primer pago.

REQUISITOS DE PERMANENCIA:

- 80% de asistencia
- Entrega de tareas y actividades de clase.

REQUISITOS DE EGRESO:

- Acreditación con una calificación mínima de 8.
- Cubrir el 80% de asistencia

INVERSIÓN TOTAL \$3,840.00

Diferido en 2 pagos de \$1,920.00

1er. pago 10 - 14 febrero

2o. pago 10 - 14 marzo

FORMA DE PAGO

A través de la plataforma de Tienda UNAM (pagos con tarjeta de débito o crédito)

CUPO LIMITADO A 20 PARTICIPANTES

La Coordinación se reserva el derecho de apertura del Curso a un mínimo de 8 alumnos.



**Sheila Viridiana Hernández
Altamirano**

Licenciada y Maestra en Psicología en el área de Medicina Conductual por la Universidad Nacional Autónoma de México, realizando la residencia en la Clínica de Obesidad y Cirugía Bariátrica del Hospital General “Dr. Manuel Gea González”.

Diplomada en: “Psicofisiología aplicada en la práctica de la psicología clínica” por parte del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz”; en “Psicología Clínica e Intervenciones Psicoterapéuticas” avalado por la Subdivisión de Graduados y Educación Continua de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM y en Inducción a la Especialización en Psicoterapia Cognoscitiva Conductual, por el Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social.

Formada en Terapia de Aceptación y Compromiso con ponentes internacionales como: Carmen Luciano, Bárbara Gil Luciano, Adrián Barbero Rubio y Fabián Olaz. Estudios sobre Terapia Centrada en la Compasión con Gonzalo Brito (Chile). Entrenamiento Intensivo en Mindfulness por Centro dialéctica y en Psicoterapia y Mindfulness por el Instituto de Estudios para La Paz en España.

Supervisora clínica en el programa de Contacto Joven del IMJUVE y la UNAM. Docente en la residencia de Psiquiatría y Supervisora de práctica clínica y titular de la materia de Terapia de Aceptación y Compromiso en el Diplomado de “Psicología Clínica e Intervenciones Psicoterapéuticas”, ambos del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina, UNAM. Actual miembro de la Association for Contextual Behavioral Science (ACBS).

Desde el año 2014 es terapeuta en la práctica clínica privada, dando atención a adultos.

