

Curso Universitario de especialización en Técnicas de meditación y relajación basadas en Mindfulness para psicólogos y terapeutas



INSPIRARE
Vivir con inspiración



Universidad Europea
Miguel de Cervantes





“ **Mindfulness** o **meditación de Atención Plena** es un entrenamiento mental activo que nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en el momento presente. La práctica del **Mindfulness** conduce tanto a los terapeutas como a los pacientes, más allá de las terapias tradicionales, hasta el campo de la transformación personal.



Un recurso necesario y con alta demanda

Los enormes avances de la neurociencia en los últimos años están confluyendo con el descubrimiento de la sabiduría procedente de las tradiciones meditativas y con los conocimientos de la psicología occidental proporcionando nuevos métodos para incidir sobre la salud total y aliviar el sufrimiento, para transformar la propia mente y para ayudar a los demás a entrenar la suya.

Como terapeutas, contribuye a nuestro propio bienestar emocional ayudándonos a desarrollar cualidades terapéuticas beneficiosas como la aceptación, la atención, la ecuanimidad y la armonía.

A medida que crece el interés por este enfoque, los pacientes buscan terapeutas que practiquen el Mindfulness consigo mismos y que sepan aplicarlos a la salud de sus pacientes.

En el campo de las terapias, la práctica de Mindfulness y meditación está siendo incorporada, sin adscribirse a ningún modelo terapéutico específico, a numerosos modelos de tratamiento psicológico y de salud física o emocional como componente principal o transversal.



Dirigido a:



- Psicólogos.
- Médicos, enfermeros y demás personal sanitario.
- Terapeutas de cualquier área de la salud o de lo social.
- Toda aquella persona que desempeña una relación de ayuda o de salud y equilibrio físico y/o psicoemocional.



METODOLOGÍA

La formación combina los contenidos teóricos con la práctica, dando un carácter igual de importante a ambos en la adquisición de recursos para la competencia meta.

Así como no es suficiente con ser meditador para poder hacer un acompañamiento basado en la meditación riguroso, eficaz y fiable, tampoco basta con tener mucho conocimiento teórico sin una buena base de práctica.



INFORMACIÓN GENERAL



Presencial: consultar fechas
Online: consultar fechas



75 horas
• 38 horas de impartición
• 37 horas de trabajo autónomo



Presencial: **225€** Reserva de 50€
Online: **175€** Reserva de 50€

En ambos casos:
+ tasas de expedición de título: 45€



E.C.T.S.: 3.0



1.

OBJETIVOS

Tras finalizar el curso, los participantes habrán **adquirido la competencia necesaria para incorporar el Mindfulness** en su práctica terapéutica así como en su rutina de cuidado y entrenamiento tanto en el desempeño de su función profesional como en su gestión personal. La adquisición de estas competencias se integra principalmente a través de la consecución de los siguientes objetivos:



Adquirir recursos y herramientas de alta efectividad basadas en los últimos conocimientos en la implementación del Mindfulness y la meditación en entornos terapéuticos.

Descubrir el poder de la atención plena en la ayuda de pacientes y clientes para mejorar su vida diaria inmediata.

Aprender a utilizar recursos específicos y personalizados para las demandas más extendidas dentro del ámbito de la salud y el campo del desarrollo personal.

Incrementar los niveles de atención focalizada, equilibrio y calma en entornos complejos y de incertidumbre.

Incrementar la efectividad personal y profesional mientras se optimizan recursos, habilidades y talentos.

Generar un espacio de apoyo y aprendizaje que permita resignificar el propio rol de profesional de ayuda..



OBJETIVOS



2.

PROGRAMA

El programa está diseñado para incorporar en el terapeuta recursos para su propia gestión emocional así como para el desempeño de su ejercicio profesional.



I PARTE: EL TERAPEUTA MINDFUL

1. Qué es Mindfulness

2. Por qué Mindfulness en psicoterapia y en la relación de ayuda.

3. El terapeuta mindful:

- Características del terapeuta mindful.
- La relación terapéutica: la presencia y la presencia terapéutica.
- La práctica Mindfulness del terapeuta.

4. Prácticas y recursos Mindfulness para el terapeuta:

- Resiliencia
- Fatiga de la compasión/Burnout
- Empatía
- Presencia
- Escucha
- No juicio



II PARTE: MINDFULNESS EN LA CONSULTA

1. Incorporar Mindfulness en la consulta.

2. Los 3 aspectos de trabajo en Mindfulness:

- Concentración: calma mental
- Atención abierta: lucidez
- Compasión: amabilidad y bondad amorosa

3. Aplicaciones específicas por motivo de consulta:

- Ansiedad
- Insomnio

- Depresión
- Dolor crónico
- T.O.C.
- Duelo
- Adicciones

4. Contraindicaciones clínicas en el uso de Mindfulness.

5. Práctica.

6. Evaluación



3.

MODALIDAD

Esta formación se imparte
en dos modalidades:

Presencial
Online



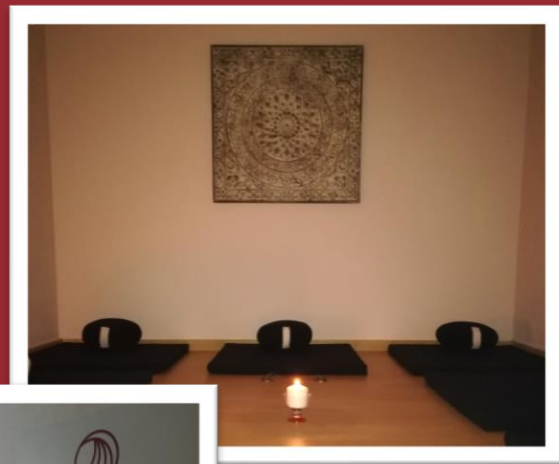
A. PRESENCIAL

La **formación presencial** se realiza en la sede de *Inspirare* en Málaga capital.

- 36 horas de **formación intensiva**.

Presencial en dos fines de semana. Sábado y domingo de 10:00 a 19:00.

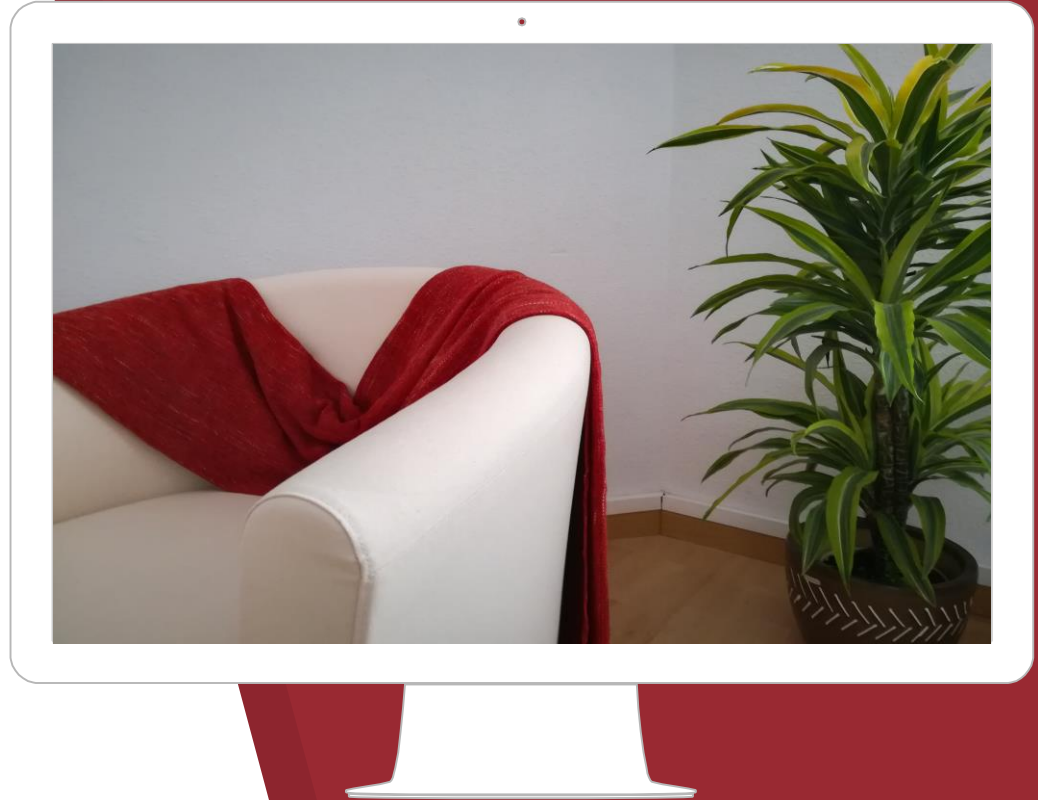
- **Tutoría individual** de 2 horas (vía telemática) de seguimiento posterior a la finalización del curso para supervisión de casos o resolución de dudas.
- Se contemplan unas 37 horas de **práctica y estudio autónomo** por parte del alumno.





B. ONLINE

- 38 horas de **formación impartida en campus virtual**. 10 semanas de duración.
 - Temario y clases en la plataforma virtual de formación de Inspirare.
 - Video-clases en directo.
 - Vídeos y audios formativos complementarios.
 - Foro y mailbox de apoyo y consulta ilimitada a las profesoras.
- Se contemplan unas **37 horas de práctica y estudio autónomo** por parte del alumno.





TITULACIÓN

La titulación recibida es *Curso universitario de especialización en Técnicas de meditación y relajación basadas en Mindfulness para psicólogos y terapeutas* expedido por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes** acreditando 75 horas de formación y otorgando 3.0 E.C.T.S.

Para recibir la titulación, las obligaciones por parte del estudiante comportan la finalización satisfactoria del curso, la completa asistencia al mismo y el pago completo de la formación y de las **tasas de expedición de título (45€)**.

Cada participante recibe también un título de *Técnicas de meditación y relajación basadas en Mindfulness para psicólogos y terapeutas* expedido por *Inspirare*.



MATERIAL

La formación cuenta con toda la documentación necesaria para su seguimiento.

Se entrega manual con la teoría y maletín de fichas con las prácticas.

En la modalidad online, el material se descarga desde el aula virtual.

Se podrá sugerir la lectura de una serie de bibliografía de interés.



EQUIPO DOCENTE



Arantxa Martínez. Formadora e instructora de meditación y consultora Mindfulness. Asesora filosófica y escritora. Directora de Inspirare.



Valeria Atlante. Psicóloga, psicoterapeuta e instructora de meditación. Máster en Bioenergética y en Terapia transpersonal. Cofundadora de Inspirare.



¿QUIERES
ADQUIRIR
COMPETENCIAS
EN
MINDFULNESS?

AHORA ES TU
MOMENTO.

MEDITA



CAPACÍTATE CON INSPIRARE



TRANSMITE



POLÍTICA DE CANCELACIÓN DE RESERVAS E INSCRIPCIONES:

Las personas inscritas podrán ejercer su derecho de cancelación de reserva en los siguientes términos:

- Antes de dos meses del comienzo de la formación: devolución completa de la reserva.
- Antes de un mes del comienzo de la formación: devolución 50% de la reserva.
- Antes de quince días del comienzo de la formación: no hay devolución de la reserva.

DERECHO DE MODIFICACIÓN O CANCELACIÓN:

Inspirare se reserva el derecho de modificar el programa bajo objetivos de mejora de la formación para los estudiantes, así como la modificación de fechas programadas para los seminarios por motivo de fuerza mayor o circunstancias ajenas a *Inspirare*.

Asimismo, *Inspirare* se reserva el derecho a cancelar o posponer el inicio de la formación en caso de no alcanzar el número mínimo de estudiantes para la óptima realización del curso.

Confidencialidad. El contenido de este documento, así como el de toda la documentación anexa es confidencial, puede estar protegido por disposiciones legales y va dirigido únicamente al destinatario del mismo. En el supuesto de que usted no fuera el destinatario, le solicitamos que nos lo indique y no comunique su contenido a terceros, procediendo a su destrucción.



Si quieres inscribirte o necesitas más información,
ponte en contacto con nosotras.



www.inspirare.es



hola@inspirare.es



(00 34) 673.583.713 / (00 34) 673.583.321



C/Arenal, 9, 1º 6
29016 Málaga (España)



INSPIRARE

Nos enfocamos en tu crecimiento personal y profesional.

Estamos motivadas e inspiradas hacia la divulgación y la formación en valores de conciencia, atención, sabiduría y compasión del ser humano y en el impacto en el entorno natural y social que estos tienen.

La base de nuestro trabajo es nuestro propio compromiso y la confianza en la integración innovadora de las filosofías y ciencias orientales y occidentales.

INSPIRARE

Vivir con
conciencia