

Curso Semipresencial Teórico-Práctico de Terapia Mindfulness 2016 (4a Edición) (8, 7 CRÉDITOS de Formación Continuada)



Curso práctico dónde se abordarán la terapia psicológica con técnicas de Mindfulness para tratar los trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, dolor crónico, insomnio, etc. reconocidos por el DSM-V, que es el principal manual de diagnóstico tanto psicológico como psiquiátrico.

Resumen: En este curso se explican y detallan las técnicas y el procedimiento, funcionamiento y origen de la terapia Mindfulness de Tercera Generación.

El objetivo del curso es profundizar en las dos vertientes de este campo: la teoría y la práctica, dándole más importancia a la parte práctica, explicando las técnicas con clases presenciales y grabadas en vídeo. Habrá material teórico y práctico.

El curso se estructura en dos grandes bloques temáticos: el primer bloque hablará del origen, la base biológica y científica de las técnicas Mindfulness, el segundo bloque, más práctico, nos detallará la parte conductual de la terapia, se enseñarán técnicas y se explicará cómo aplicarlas y en qué patologías.

Objetivos:

- ✓ Dotar a los alumnos de los conocimientos necesarios para aplicar la técnica mindfulness a la práctica clínica.
- ✓ Profundizar en los fundamentos del mindfulness como herramienta.
- ✓ Conocer los elementos principales del mindfulness y sus beneficios.
- ✓ Aprender las aplicaciones del mindfulness en la terapia.
- ✓ Aprender a aplicar el mindfulness en diferentes trastornos.

Objetivos específicos:

- ✓ Aprender a diferenciar entre la práctica formal e informal.
- ✓ Aprender la práctica y entrenamiento del mindfulness como terapeuta.
- ✓ Mejorar las capacidades y habilidades como psicoterapeuta en la terapia mindfulness.
- ✓ Dotar al terapeuta de la práctica del mindfulness y que de esta manera pueda transmitirla a sus pacientes.

Metodología: Semipresencial o Online (a escoger). Todos los temas se evaluarán mediante sistema online vía campus virtual, tutorizado vía online. Y habrá la parte presencial que estará formada por 4 clases presenciales de 2 horas cada clase, de los temas 7 al tema 10. Por lo tanto serán 4 clases presenciales, cada semana en el centro Cedipte-Psicología en Barcelona.

El horario de las clases presenciales (En formato Online se visualizarán en vídeo las clases) serán divididos en dos grupos: **Lunes de 18:30h a 20:30h y los Sábados de 10:30h a 12:30h.** En estas clases presenciales se explicarán y practicarán las técnicas en vivo.

Las personas que no puedan asistir a las clases prácticas, por impedimento o por no poder desplazarse a Barcelona, podrán visualizar el vídeo de la clase práctica para aprender las técnicas.

Material: El material será colgado en el Campus Virtual del Curso y se podrá ir descargando e imprimiendo si así se desea. Los archivos serán en formato PDF.

Duración: La duración será de aproximadamente 2-3 meses, el alumno se organiza sus horarios y escoge el ritmo del temario pero las evaluaciones y las clases presenciales de prácticas son regulares y con días prefijados. El temario está totalmente tutorizado.

Fechas: El curso de la cuarta edición empezará el 26 de Septiembre de 2016 y finalizará el 18 de Diciembre de 2016.

Destinatarios: El curso va dirigido a profesionales del área de salud mental (psicólogos/as, psiquiatras)

Un requisito imprescindible para matricularse es disponer de un acceso a Internet y una dirección de correo electrónico.

Evaluación: La evaluación se realizará mediante ejercicios semanales o quincenales, cuestionarios, preguntas abiertas, evaluación de casos, exámenes, foros, casos prácticos... que se enviarán al tutor/a que los corregirá, puntuará y realizará un feedback en menos de una semana. Todo dentro del Campus Virtual.

La puntuación oscilará de A a F, dónde A es la máxima nota y F la mínima. El aprobado se considerará a partir de C (70%).

Hay la posibilidad de flexibilizar los tempos y entregarlo de manera más rápida en el tiempo pero las fechas de entrega y finalización serán las mismas para todos los alumnos.

Sistema de comunicación tutor/a-alumno/a El alumno puede preguntar dudas referentes al temario del curso de todo lo que desee mediante el campus virtual, foro, vía e-mail y también en las clases presenciales.

Profesores: -Jordi Isidro Molina: licenciado en psicología por la “Universitat de Barcelona” (U.B.), más de 10 años como psicólogo de adultos en la práctica privada y experto en Psicopatología Clínica del adulto, en los Trastornos de Ansiedad y en los trastornos del Estado del Ánimo

-Irene Ferreras Fernández: licenciada en psicología por la “Universitat de Barcelona” (U.B.). Psicóloga de adultos en Cedipte-Psicología. Jornadas y Curso Internacional de **Mindfulness** en Educación impartido y organizado por el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona. Cursos y talleres de **Mindfulness** aplicados a la psicología.

-Otros psiquiatras y psicólogos/as colaboradores de Cedipte

Titulación: Finalizado el curso se entregará a cada alumno/a un título propio de Cedipte-Psicología y se le asignarán **8,7 Créditos** de Formación Continuada acreditados por el “Consell Català de Formació Mèdica Continuada” y por el “Sistema Nacional de Salud de España”, válidos en toda España.

Precio: 400 euros.

Métodos de pago y descuentos: Se puede pagar mediante PayPal con Visa o MasterCard u otros tipos de tarjetas, con transferencia bancaria a la cuenta del Banco de Sabadell, a nombre de Cedipte-Psicología:

0081-0137-28-0006134924

IBAN / BIC: ES11 0081 0137 2800 0613 4924 / BSAB ESBB o personalmente, previa cita, en el centro CEDIPTE-PSICOLOGÍA en Barcelona.

Hasta 20% de descuento para matrículas anticipadas

25% de descuento para personas en situación de paro demostrables

5% para colegiados en el COPC

5% de descuento extra para matrículas de 2 o más personas, descuento aplicado a todo el grupo

Para **pagar en varios plazos** preguntar vía email por esta opción, se puede pagar hasta en 4 plazos.

Contacto o más información: El centro Cedipte se encuentra en la ciudad de Barcelona (España) en la plaza Tetuán 26 2º2ª. El teléfono de contacto es el 932325196. Su email es cursos@cedipte-psicologia.com.

Temario:

BLOQUE TEORICO

1 Introducción.

- 1.1 ¿Qué es el Mindfulness ?
- 1.2 Origen histórico y desarrollo en occidente
- 1.3 Explicación método científico
- 1.4 Elementos del mindfulness
- 1.5 Beneficios
- 1.6 Ejercicio práctico
- 1.7 Cuestionario

2. Funcionamiento de la mente humana.

- 2.1 Pensamientos
- 2.2 Emociones
- 2.3 Ejercicio práctico
- 2.4 Cuestionario

3. La atención.

- 3.1 Diferentes tipos de atención
- 3.2 El piloto automático
- 3.3 Ejercicio práctico
- 3.4 Cuestionario

4. La era de las distracciones

- 4.1 La evitación emocional
- 4.2 Consecuencias de las distracciones
- 4.2 Ejercicio práctico
- 4.3 Cuestionario

5. Practicar Mindfulness

- 5.1 La Práctica formal e Informal
- 5.1 ¿Qué no es mindfulness?
- 5.2 Obstáculos en la práctica
- 5.3 Ejercicio práctico
- 5.4 Cuestionario

6. Aplicaciones en la parte clínica

- 6.1 Mindfulness en el tratamiento de la ansiedad
- 6.2 Mindfulness en el tratamiento de la Depresión
- 6.3 Mindfulness en el tratamiento del Insomnio
- 6.4 Mindfulness en el tratamiento de las obsesiones
- 6.5 Mindfulness en el tratamiento del dolor crónico

- 6.6 Mindfulness en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria
- 6.7 Cuestionario

BLOQUE PRÁCTICO (Clases Presenciales o visualizadas en vídeo)

- 7. Práctica Mindfulness en el tratamiento de la ansiedad
 - 7.1 Cuestionario de valoración (Clase Presencial)
- 8. Práctica Mindfulness en el tratamiento de la Depresión
 - 8.1 Cuestionario de valoración (Clase Presencial)
- 9. Práctica Mindfulness en el tratamiento del Insomnio
 - 9.1 Cuestionario de valoración (Clase Presencial)
- 10. Práctica Mindfulness en el tratamiento de las obsesiones
 - 10.1 Cuestionario de valoración (Clase Presencial)

Calendario 2a edición:

Inicio del Curso	26/09/2016
Aprendizaje Campus Virtual y Tema 1: Introducción	26/09/2016 - 09/10/2016
Tema 2: Funcionamiento de la mente humana	10/10/2016 - 16/10/2016
Tema 3: La atención	17/10/2016 - 23/10/2016
Tema 4: La era de las distracciones	24/10/2016 - 30/10/2016
Tema 5: Practicar Mindfulness	31/10/2016 - 06/11/2016
Tema 6: Aplicaciones en la parte clínica	07/11/2016 - 20/11/2016
Bloque Práctico Tema 7: Práctica Mindfulness en el tratamiento de la ansiedad	21/11/2016 - 27/11/2016
Bloque práctico Tema 8: Práctica Mindfulness en el tratamiento de la Depresión	28/11/2016 - 04/12/2016
Bloque práctico Tema 9: Práctica Mindfulness en el tratamiento del Insomnio	05/12/2016 - 11/12/2016
Bloque práctico Tema 10: Práctica Mindfulness en el tratamiento de las obsesiones	12/12/2016 - 18/12/2016
Fin de curso y notas finales	18/12/2016