

Curso Universitario

Intervención de la Emoción mediante Mindfulness



Curso Universitario Intervención de la Emoción mediante Mindfulness

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **7 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/intervencion-emocion-mediante-mindfulness

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología de estudio

pág. 22

06

Titulación

pág. 32

01

Presentación

Para entender la importancia del Mindfulness hay que fijarse en el actual ritmo de vida. Hoy en día, las personas viven en un mundo saturado, donde todo son prisas y donde realizan múltiples tareas al mismo tiempo. Esta forma de vida tiene sus consecuencias, y hace que el individuo funcione y actúe sin pensar. Por ello, este programa nace para que el egresado convierta el Mindfulness en una alternativa excelente para entrenar a sus pacientes en el desarrollo de herramientas y fortalezas personales que les ayuden a tomar conciencia de sí mismos, mejorar su concentración o aprender a gestionar sus emociones, entre otras.





“

Entiende la importancia que ha tenido el Mindfulness en el desarrollo efectivo de intervenciones de la emoción”

El *Mindfulness* se convierte en un espacio de calma, donde las personas se llegan a sentir seguras, sin estrés, ni preocupaciones, y llegan a entenderse mejor a sí mismas. Esta técnica de meditación les libera de las prisas y de las multitareas, para permitir que se centren en el momento presente y puedan vivir el aquí y el ahora.

El Curso Universitario fomentará en el egresado la regulación emocional a través de técnicas de relajación y meditación. Aprovechando, así, el potencial de la mente y el papel de las emociones para aplicarlo en el ámbito profesional. De esta manera, el alumno podrá aplicar el *Mindfulness* en sus terapias, tras examinar los principales estudios científicos que avalan su efectividad.

En el transcurso de 6 semanas, el alumno profundizará en el ámbito de aplicación *Mindfulness*, entendiendo las ventajas competitivas que aporta, por lo que se posicionará en la vanguardia del sector médico. Además, el egresado dispone de la mejor metodología de estudio 100% online, lo que elimina la necesidad de acudir presencialmente a clases y de tener que seguir un horario predeterminado. Todo ello junto a una *Masterclass* exclusiva dirigida por un docente de reconocido prestigio internacional.

Este **Curso Universitario en Intervención de la Emoción mediante Mindfulness** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Intervención de la Emoción Mediante Mindfulness
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Potencia tus sesiones terapéuticas contando con un programa avanzado y una Masterclass exclusiva que incluye un sistema interactivo de aprendizaje”

“

Convierte este Curso Universitario en la oportunidad para potenciar tu carrera laboral y posicionarte como un profesional de alto nivel”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Por medio de casos prácticos y didácticos comprenderás el beneficio que puede aportar el Mindfulness en la vida diaria del paciente.

El ámbito médico precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional.



02

Objetivos

Siendo *Mindfulness* un área tan amplia y en continua evolución, el marco de actuación de este Curso Universitario pretende ofrecer al egresado una visión amplia sobre las novedades y desarrollos más importantes en el ámbito de la intervención de la emoción. De este modo, tendrá una perspectiva mayor con la que incorporar a su trabajo diario las técnicas más novedosas expuestas a lo largo de todo el temario.



“

Lograrás generar en tu paciente un profundo estado de conciencia durante la sesión, empleando las diferentes técnicas que aprenderás en este programa”



Objetivos generales

- ◆ Proporcionar al alumno los conocimientos necesarios para poder ofrecer un Bienestar Emocional real a sus pacientes
- ◆ Capacitar para generar un buen vínculo terapeuta–paciente
- ◆ Conocer y comprender el funcionamiento del ser humano y la importancia que tiene la gestión emocional en él
- ◆ Descubrir las diferentes terapias y modelos basados en la emoción
- ◆ Desarrollar protocolos de intervención adaptados al paciente y motivo de consulta
- ◆ Dominar la terapia desde un encuadre multidisciplinar y biopsicosocial, con el fin de poder controlar el mayor número de variables que van a intervenir en el malestar o la salud del paciente





Objetivos específicos

- ◆ Descubrir qué es el *Mindfulness*, sus orígenes, actitudes, y aplicabilidad en terapia
- ◆ Conocer el concepto de atención plena o *Mindfulness* y su aplicación desde diferentes modelos terapéuticos
- ◆ Dominar la técnica *Mindfulness* y aplicarla a los diferentes motivos de consulta

“

Este programa tiene su lado práctico, con casos reales integrados, para que puedas aprovechar el contenido de la mejor manera y lo apliques en tu actividad profesional”

03

Dirección del curso

El cuerpo docente reunido para el desarrollo del presente programa, brindará a los futuros egresados la oportunidad de recibir la mejor educación en este campo de acción. Por ello, este Curso Universitario cuenta con un equipo altamente cualificado y con una dilatada experiencia en Mindfulness, que ofrecerán las mejores técnicas para el alumno, en el desarrollo de sus capacidades durante la capacitación.



“

Profesionales de renombre te guiarán para experimentar con distintas técnicas que te ayudarán a reducir el estrés, lograr el equilibrio emocional y mejorar la atención y concentración de tu paciente”

Directora Invitada Internacional

La Doctora Claudia M. Christ es una eminente experta internacional, con una distendida trayectoria en materia de **Salud y el Bienestar Emocional**. A lo largo de su carrera, ha sido una figura clave en la promoción de **innovadoras Psicoterapias**, especializándose en la **gestión personal**, el **coaching** y el desarrollo de **proyectos interpersonales** para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Además, fundó y ha dirigido la *Akademie an den Quellen*, desde donde implementa métodos propios para el control del **Burnout**, promoviendo entornos laborales respetuosos, donde priman la resiliencia y el desarrollo organizativo. Al mismo tiempo, cuenta con una acreditación como **Coach Ejecutivo** por la **Federación Internacional de Coaching** y se ha capacitado en la **Asistencia a Individuos en Crisis e Intervención de Crisis Grupal** en la Universidad de Maryland.

Por otro lado, la Doctora Christ destaca por su continua colaboración con el ambiente académico. Por ejemplo, es catedrática permanente de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Frankfurt y la Universidad Steinbeis de Berlín. A su vez, es **supervisora y miembro del consejo asesor** de las Academias de Psicoterapias de Wiesbaden (WIAP) y de Colonia-Bonn (KBAP). Asimismo, ha desempeñado la dirección de los **Servicios Centrales del Asklepios Kliniken**, donde ha implementado **áreas de atención integrada** en todo el Grupo Asklepios.

De esta manera, su dedicación y excelencia profesional han sido reconocidas a través de numerosos galardones, incluido el prestigioso **premio** otorgado por la **Landesärztekammer Hessen (Asociación Médica Estatal de Hesse)**, por su destacado compromiso en el campo de la **Atención Primaria Psicosomática**. Igualmente, su participación en **asociaciones** y su contribución a la **literatura médica** han consolidado su posición como **líder** en su campo, así como defensora del **bienestar psicológico y físico** de sus pacientes.



Dra. Christ, Claudia M.

- ♦ Jefe Médico del Hospital Universitario de Virchow del Charité, Berlín, Alemania
- ♦ Directora y Fundadora de la Akademie an den Quellen
- ♦ Exdirectora Médica de los Servicios Centrales en el Asklepios Kliniken GmbH, Königstein
- ♦ Psicoterapeuta
- ♦ Coach Profesional por la International Coaching Federation (ICF)
- ♦ Doctora en Farmacología Clínica por el Hospital Universitario Benjamin Franklin
- ♦ Máster en Salud Pública por la Universidad Técnica de Berlín
- ♦ Licenciada en Medicina por la Universidad Libre de Berlín
- ♦ Premio de la Landesärztekammer Hessen (Asociación Médica Estatal de Hesse) por su "Compromiso Sobresaliente" en el campo de la Atención Primaria Psicosomática
- ♦ Miembro de: Sociedad Alemana de Medicina del Dolor, Sociedad Alemana de Cardiología, Sociedad Alemana de Psicoterapia basada en la Psicología Profunda, Asociación Mundial de Asociaciones de Psicoterapia Positiva y Transcultural, Sociedad Alemana de Psicoterapia Positiva y Transcultural

“

Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



Dra. González Agüero, Mónica

- ♦ Psicóloga responsable del Departamento de Psicología Infantil y Juvenil en el Hospital Quirónsalud Marbella y en el Avatar Psicólogos
- ♦ Psicóloga y Docente en el Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado (IEPTL)
- ♦ Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

Profesores

Dr. Aguado Romo, Roberto

- ♦ Presidente del Instituto Europeo de Psicoterapia de Tiempo Limitado
- ♦ Psicólogo en consultas privadas
- ♦ Investigador en Psicoterapias de Tiempo Limitado
- ♦ Coordinador del equipo de orientación de numerosos centros escolares
- ♦ Autor de diversos libros sobre Psicología
- ♦ Comunicador Experto en Psicología en Medios de Comunicación
- ♦ Docente de cursos y estudios de posgrado
- ♦ Máster en Psicología Clínica y Psicología de la Salud
- ♦ Especialista en Psicología Clínica
- ♦ Especialista en Focalización por Disociación Selectiva



04

Estructura y contenido

Esta capacitación adentra al profesional médico en el conocimiento del *Mindfulness* para descubrir los beneficios de esta técnica en los pacientes. Aunque esta es una actividad que realizan, en su mayoría, pacientes adultos, también se mostrarán las ventajas del *mindfulness* en niños y pacientes con TDAH, así como la aplicación de esta técnica en pacientes con diferentes trastornos como el descontrol de los impulsos o problemas de la alimentación.



“

La popularidad del Mindfulness ha hecho que se esté creando una biblioteca científica en la que se incluyen muchos estudios que exploran su potencial en diferentes facetas”

Módulo 1. *Mindfulness*

- 1.1. La meditación
- 1.2. ¿Qué es *Mindfulness*?
 - 1.2.1. La atención plena
 - 1.2.2. Beneficios y evidencia científica
 - 1.2.3. Práctica formal e informal
- 1.3. Las 7 actitudes en *Mindfulness*
- 1.4. Dirigiendo la atención
- 1.5. Campos de aplicación
- 1.6. *Mindfulness* para niños
- 1.7. *Mindfulness* y TDAH
- 1.8. Estrés, ansiedad y *mindfulness*
- 1.9. *Mindfulness* y trastornos relacionados con el descontrol de impulsos
- 1.10. *Mindfulness* y trastornos de la alimentación
- 1.11. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia cognitiva basada en *Mindfulness*
- 1.12. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia de aceptación y compromiso
- 1.13. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia dialéctica conductual



“

Las propuestas de investigación y práctica del Mindfulness que conocerás en este Curso Universitario, tienen el objetivo de mejorar la calidad de vida de tus pacientes”

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

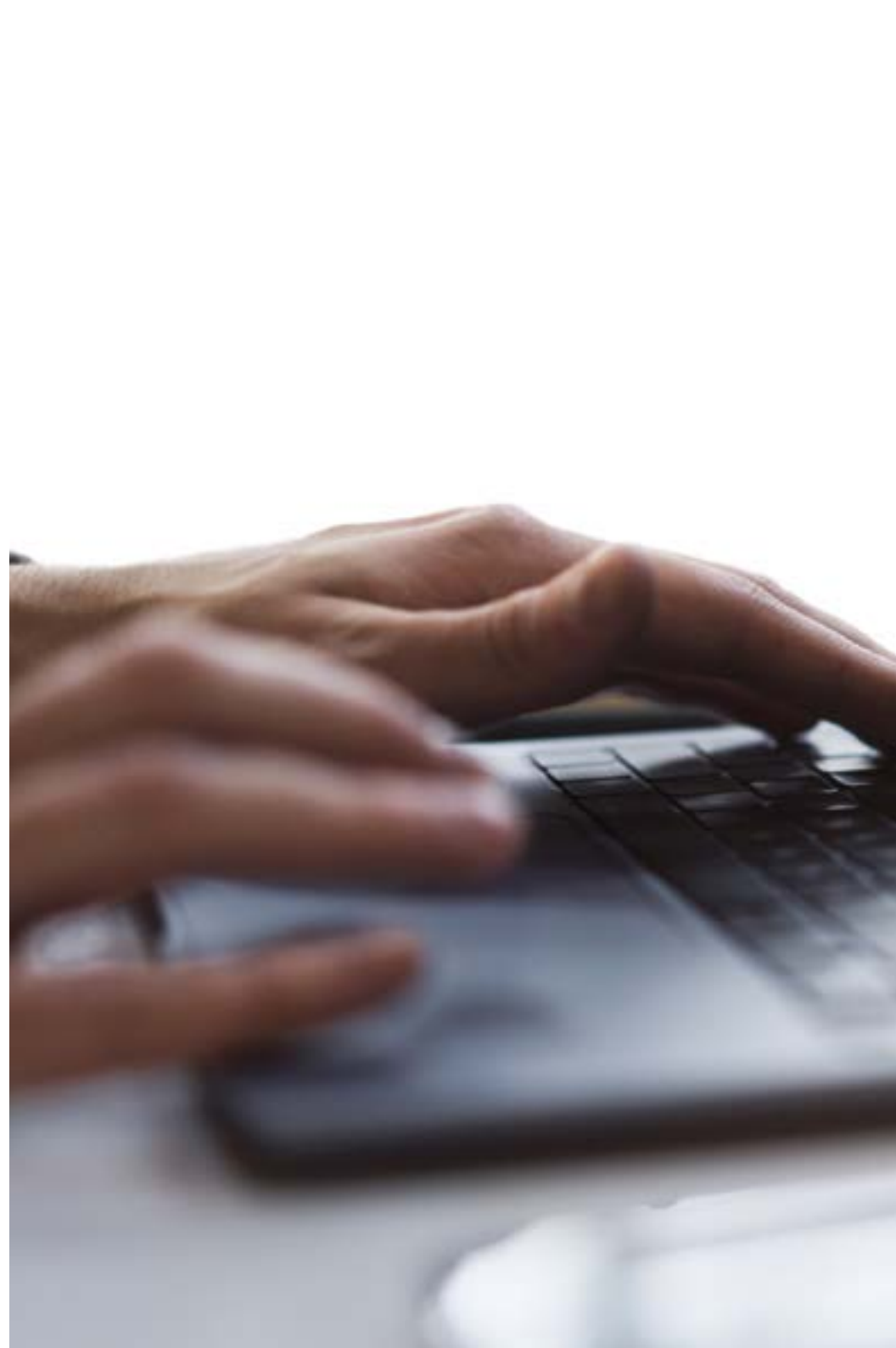
El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Curso Universitario en Intervención de la Emoción mediante Mindfulness garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título universitario de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Intervención de la Emoción mediante Mindfulness** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Intervención de la Emoción mediante Mindfulness**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **7 ECTS**





Curso Universitario

Intervención de la
Emoción mediante
Mindfulness

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 7 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Intervención de la Emoción
mediante Mindfulness

