

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: **8 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/psicologia/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

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

La Organización Mundial de la Salud reconoce, mediante un reciente informe, que la práctica del Mindfulness tiene un impacto positivo en el bienestar de las personas. De hecho, diversas empresas utilizan esta herramienta para promover un entorno laboral más saludable y productivo. Así pues, recurren a los servicios de profesionales de la Psicología para que apliquen esta técnica para ayudar a los empleados a manejar mejor el Estrés, potenciar su capacidad de concentración y mejorar su capacidad para enfrentar los desafíos laborales de manera más efectiva. Ante esta demanda, los profesionales requieren una elevada comprensión acerca de este método de meditación. Por eso, TECH lanza un innovador programa universitario online que, además, les permitirá desarrollar competencias prácticas en esta materia.



“

Con este Curso Universitario 100% online, dominarás la técnica del Mindfulness y la integrarás a tu práctica clínica para abordar una amplia gama de problemas emocionales con éxito”

El *Mindfulness* es una práctica ancestral con raíces en la tradición budista, que ha ganado reconocimiento en los últimos años al emplearse como una herramienta efectiva para optimizar el bienestar emocional de las personas. Su enfoque en la conciencia plena del momento presente y la aceptación sin juicio de las experiencias convierten a esta técnica de meditación en una estrategia terapéutica provechosa para abordar una variedad de trastornos psicológicos (entre los que destacan la Ansiedad, el Estrés o la Depresión). No obstante, los especialistas necesitan mantenerse a la vanguardia de este campo de especialización para combinar de forma óptima este procedimiento con el resto de los enfoques de tratamiento y adaptarse a las necesidades específicas de sus pacientes.

En este escenario, TECH presenta un pionero y revolucionario programa en Intervención de la Emoción mediante *Mindfulness*. Diseñado por expertos en este ámbito, el itinerario académico profundizará en la evidencia científica de dicha técnica y enfatizará sus múltiples ventajas (como su capacidad para mejorar la calidad del sueño o fortalecer la resiliencia emocional). De este modo, el alumnado aplicará esta herramienta a sus intervenciones terapéuticas con eficacia. En esta línea, el programa ahondará en los diferentes campos de aplicación de este instrumento, entre los que se incluyen los trastornos relacionados con el descontrol de impulsos o de alimentación. Gracias a esto, los egresados adquirirán competencias para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para que sus pacientes manejen sus problemas emocionales de forma saludable. Además, una reputada Directora Invitada Internacional impartirá una clase magistral que ayudará al alumnado a dominar aspectos como la relación mente-cuerpo.

La titulación universitaria afianzará los conceptos mediante la disruptiva metodología de enseñanza del *Relearning*, creada por TECH. Asimismo, el programa no estará sujeto a horarios rígidos, ni cronogramas evaluativos continuos. Los psicólogos solamente necesitarán un dispositivo electrónico con acceso a Internet para acceder al Campus Virtual y disfrutar de los materiales didácticos más completos y dinámicos.

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

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Psicología
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Las novedades en intervención de la emoción mediante *Mindfulness*
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras en intervención de la emoción mediante *Mindfulness*
- ♦ 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



Una prestigiosa Directora Invitada Internacional impartirá una completísima Masterclass con la que le sacarás el máximo rendimiento a la técnica del Mindfulness”

“

Profundizarás cómo el Mindfulness puede emplearse para fortalecer la capacidad de concentración de los niños y mejorar su desempeño académico”

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.

Dominarás con eficacia técnicas como la Meditación de Atención Plena, Exploración Sensorial o Respiración Consciente.

Con el sistema Relearning te olvidarás de invertir una gran cantidad de horas de estudio y te focalizarás en los conceptos más relevantes. ¡Disfrutarás de un aprendizaje progresivo.



02

Objetivos

Gracias a este programa, los profesionales de la Psicología dispondrán de un enfoque holístico sobre la práctica del *Mindfulness*. De esta forma, los egresados obtendrán habilidades para implementar en su praxis diaria esta innovadora técnica de meditación de forma exitosa y se adaptará a las características específicas de sus pacientes. En esta misma línea, planificarán estrategias avanzadas destinadas a que los usuarios regulen sus emociones e incrementen tanto su conciencia emocional como capacidad de resiliencia. También, los especialistas emplearán el *Mindfulness* para dotar a las personas de técnicas para cultivar la atención plena y la conciencia del momento presente.





“

Adquirirás destrezas para llevar a cabo prácticas de Mindfulness con eficacia, adaptando las intervenciones a las necesidades individuales de tus clientes”



Objetivos generales

- ♦ Proporcionar al alumnado 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

- 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

“

Desarrollarás una comprensión profunda sobre los principios de la meditación incluyendo la atención plena al momento presente, aceptación y autocompasión”

03

Dirección del curso

La prioridad de TECH es brindar al alumnado los programas universitarios más completos y actualizados del panorama académico, para contribuir a su desarrollo profesional. Por eso, efectúa un riguroso proceso para seleccionar a los expertos que conforman sus claustros docentes. En este programa, la institución reúne a auténticas referencias en el sector de Intervención de la Emoción mediante Mindfulness. Estos profesionales disponen de un amplio bagaje laboral, donde han formado parte de reconocidas instituciones sanitarias para optimizar el bienestar mental de numerosos pacientes. Gracias a esto, los egresados disfrutarán de una experiencia académica que optimizará su práctica clínica.





“

Los principales expertos en Mindfulness se han unido en este programa para compartir contigo su sólido conocimiento en esta materia. ¡Aprenderás con los mejores!

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 y 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



“

Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria”

04

Estructura y contenido

Mediante esta titulación universitaria, los psicólogos tendrán una comprensión integral sobre los fundamentos teórico-prácticos del *Midfulness*. Para lograrlo, el plan de estudios examinará en detalle la evidencia científica de esta técnica de meditación, así como sus numerosos beneficios. En este sentido, los materiales didácticos profundizarán en sus diferentes campos de aplicación, entre los que figuran desórdenes de alimentación, Estrés o Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad. De este modo, los egresados adquirirán competencias avanzadas para integrar esta herramienta como un enfoque terapéutico complementario para abordar múltiples trastornos mentales (como la Ansiedad, Depresión o Traumas).





“

Desarrollarás estrategias efectivas para aumentar tanto la conciencia emocional como la resiliencia de tus pacientes, optimizando su salud mental significativamente”

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





“

TECH te aporta una titulación universitaria de excelencia, que te permitirá dar un significativo salto de calidad en tu carrera profesional como psicólogo. ¡Inscríbete ya!”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH el psicólogo experimenta una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del psicólogo.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los psicólogos 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 psicólogo una mejor integración del conocimiento la práctica clínica.
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.



Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El psicólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de softwares de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 150.000 psicólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Últimas técnicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en psicología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

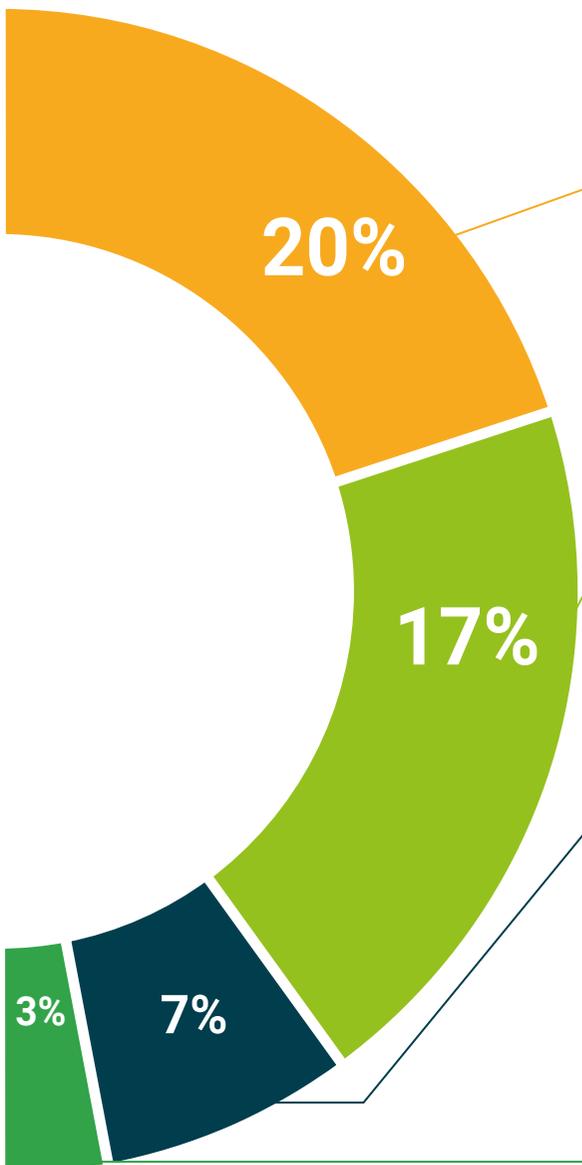
Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



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 las 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 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: **8 ECTS**





Curso Universitario

Intervención de la
Emoción mediante
Mindfulness

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 8 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Intervención de la Emoción
mediante Mindfulness

