



INSTITUTO DE ESTUDIOS Y  
TECNOLOGÍAS PARA LA PAZ

# DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

---

IBEROAMÉRICA I DIPLOMA INTERNACIONAL

MINDFULNESS - PROTOCOLOS DE  
INTERVENCIÓN - TERAPIAS DE  
TERCERA GENERACIÓN - ONLINE

4 GENERACIÓN / INICIO 21 DE FEBRERO



**Inicia 21 de febrero 2020 | Cuarta Generación**

**Profesores internacionales | Clases quincenales | Dos viernes al  
mes | De 6 a 9 PM**



**ESPAÑA | DIPLOMA EMITIDO EN CENTRO ESPAÑA**



**MÉXICO | FORMACIÓN AVALADA POR EL COLEGIO OFICIAL  
DE PSICÓLOGOS DE AGUASCALIENTES**



**ARGENTINA | FORMACIÓN AVALADA POR EL COLEGIO  
OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE SAN JUAN**



## 1. DESCRIPCIÓN:

Desde hace algunas décadas, la colisión entre Occidente y Oriente ha supuesto una revolución cultural. Los desafíos de la globalización han llegado a todos los ámbitos y disciplinas provocando grandes transformaciones. Los efectos en la psicología contemporánea de este encuentro e intercambio han sido innegables y han supuesto una aportación y avance altamente esperanzador. *El enfoque meditativo, la práctica de la atención plena y su aplicación en la reducción del stress, la depresión y la ansiedad, entre otros*, han sido algunas de sus consecuencias más benéficas.

Para Kabat-Zinn, el **Mindfulness** o también traducido como *Atención Plena* es la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla y sin reaccionar a ella. Aunque se le atribuye al Budismo – filosofía que se encuentra en la base misma del **Mindfulness**-, es una capacidad humana básica y universal al alcance de todos los seres y sus beneficios tienen ya, un fuerte respaldo científico. Durante las últimas dos décadas, el **Mindfulness** ha tenido una influencia significativa en las psicoterapias occidentales obteniendo resultados muy prometedores como, por ejemplo, el incremento del bienestar en el cliente, la reducción en la duración del tratamiento, la mejora del vínculo terapéutico y la disminución de las recidivas.

---

# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMA INTERNACIONAL

---

El **Mindfulness** puede ser considerado como un método para el tratamiento de problemáticas concretas ligadas a la ansiedad o la depresión, o bien como el complemento y nutriente de diversas psicoterapias contemporáneas que se apoyan, parcialmente, en algunos de sus conceptos y técnicas principales. Estas otras psicoterapias han



sido catalogadas como psicoterapias de **tercera generación**, en donde los preceptos principales de Occidente y Oriente se fusionan dando lugar a una nueva psicología más compleja y abarcativa. En este Diplomado nos proponemos enseñar las **bases teóricas y prácticas** del **Mindfulness**, sin olvidar el contexto budista en el que emerge, así como las aplicaciones de la Atención Plena a partir de distintos enfoques cognitivos y su puesta en acción

## 2. DIRIGIDO A:

El Diplomado está dirigido, principalmente, a profesionales de la salud mental de las siguientes carreras:

- \* **Psicólogos**
- \* **Psicoterapeutas**
- \* **Psiquiatras**
- \* **Otras personas habilitadas para el ejercicio de la psicoterapia**

### 3. OBJETIVOS:

- \* Iniciar y establecer una práctica personal de **Mindfulness** y otras prácticas generativas
- \* Desarrollar capacidades fundamentales para el espacio y relación terapéutica: no reactividad, escucha profunda, compasión, bondad, amabilidad y empatía
- \* Establecer los lineamientos teóricos de la integración de las prácticas contemplativas a las distintas psicoterapias
- \* Profundizar en los conceptos de psicopatología desde la perspectiva de las prácticas contemplativas y la influencia de la mente en los procesos salud/enfermedad
- \* Conocer los tipos de práctica disponible y su aplicación en diversos contextos y poblaciones.

#### Al final del Diplomado, el/la estudiante tendrá la capacidad de:

- \* Promover la práctica de la Atención Plena en sí mismo y en otros.
- \* Aplicar protocolos de trabajo **Mindfulness** basados en psicoterapias de tercera generación.
- \* Dirigir y desarrollar sesiones de psicoterapia con un enfoque **Mindfulness**
- \* Trabajar sobre condicionamientos y modos de pensamientos rígidos y automáticos relacionados con el stress, la ansiedad y la depresión, entre otros.

Aplicar técnicas de **Mindfulness** y otras psicoterapias de tercera generación a distintos grupos y contextos para la prevención, tratamiento y seguimiento.



TEED

## 4. PROGRAMA DE CONTENIDOS

### MÓDULO I: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

- I. Introducción al *Mindfulness*: convergencia entre Occidente-Oriente, la psicología cognitiva y la neurociencia cognitiva. Definición de la atención plena y obstáculos para su comprensión.
- II. Componentes de la atención plena: los siete principios.
- III. Meditación *vipassana*
- IV. Habilidades del terapeuta: presencia disciplinada, observación ecuánime y empatía.

### MÓDULO II: PSICOTERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN / ENFOQUES TERAPÉUTICOS QUE INCORPORAN LA CONCIENCIA PLENA

- I. Introducción a las psicoterapias de tercera generación. Principios y conceptos fundamentales
- II. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): fundamentos teóricos y puesta en práctica
- III. Terapia Conductual Dialéctica (DBT)

### MÓDULO III: MINDFULNESS APLICADO A

- I. Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR)
- II. Terapia Cognitiva basada en Mindfulness para la Depresión (MBCT)

---

# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMA INTERNACIONAL

---

- III. Mindfulness aplicado a otros trastornos: de la alimentación, hiperactividad, conductas adictivas.
- IV. Mindfulness y acompañamiento al bien morir: cuidados paliativos

## MÓDULO IV: MINDFULNESS APLICADO A CONTEXTOS ESPECÍFICOS

- I. Mindfulness en contextos pedagógicos: Niños y adolescentes
- II. Crianza basada en Mindfulness: técnicas y principios para la paternidad con atención plena
- III. Mindfulness en empresas y manejo de grupos

## 5. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Se dicta en modalidad online. Las clases **en vivo online**, se realizan a través de la plataforma **ZOOM**, en la cual el alumno puede conectarse en simultáneo y en tiempo real con los compañeros de curso y los profesores.



- Todas las clases **quedan grabadas** y son compartidas posteriormente con los alumnos
- El Diplomado incluye un **MANUAL DE TRABAJO DE PRÁCTICAS** de intervención, que el alumno deberá realizar en el cursado.
- **El diplomado Incluye** el envío, en formato digitalizado, de: toda la **bibliografía**, **manuales de procedimiento**, **protocolos de intervención y evaluación** que se verán a lo largo del cursado.
- El diplomado incluye el envío de prácticas **guiadas (modelajes) de mindfulness** en formato video para engrosar los recursos de intervención.

## 6. ¿QUÉ SE NECESITA PARA SOLICITAR LA ADMISIÓN?

- \* **Datos personales**
- \* **Datos profesionales** (experiencia profesional, orientación, especializaciones, etc. para acreditar el ejercicio en Salud Mental)
- \* **Motivación personal y profesional y compromiso para ingresar al Diplomado**

## 7. DOCENTES:

### # Mtra. INÉS VÁZQUEZ RICO (ESPAÑA):

Directora en el Instituto de Estudios y Tecnologías para la Paz. Lic. en psicología por la Universidad de Granada (España). Maestra en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid (España). Maestra en Diversidad Cultural y Espacios Sociales, por el Instituto de Estudios Indígenas de la



Universidad Nacional Autónoma de Chiapas con mención honorífica. Terapeuta Gestalt, docente universitaria y de post grado en Psicoterapia y Psicología Transpersonal y Análisis Existencial. Doula por The Matrona y Penny Simkin.

---

# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMA INTERNACIONAL

---

Dirige talleres sobre Maternidad Consciente para mujeres embarazadas y madres. Ha cursado el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en la U. Massachusetts con Leslie Smith-Frank. Ha realizado el MBSR Foundations con Universidad de Brown (USA) y el MBSR Teacher Advanced Intensive en Nirakara (Madrid), formación avalada por el Center of Mindfulness de la U. de Brown. Profesora de MBSR training level 1 (Universidad de Brown, USA). Ha realizado el curso de Mindful Self-compassion en el Center for Mindful Self-Compassion con Christine Grace McMulkin (USA). Ha participado en retiros en Spirit Rock con Jack Kornfield (USA) y en Zendo Betania con Ana María Schlüter



## # DR. LEONARDO GONZÁLEZ TORRES (ARGENTINA/ ESPAÑA):

Doctor en Estudios Socio Culturales por la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Maestro en psicoterapia Gestáltica. Licenciado en Psicología por la Universidad Católica de Cuyo (Argentina) y por la Universidad Nacional Española a Distancia. Estudiante del Máster en Terapias Contextuales de la U. de Almería (España). Miembro de la Mesa Directiva del Colegio de Psicólogos de Aguascalientes. Profesor de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Profesor de la Universidad del Valle de México. Profesor de la Universidad Cuauhtémoc. Investigador especializado en Noviolencia y Estudios para la Paz. Terapeuta especialista en Psicoterapia Contemplativa de bases Budistas y practicante budista. Docente universitario y de post grado en: Psicología Clínica, Psicología de grupos e intervención en Psicología. Cuenta con artículos publicados en revistas científicas de alto impacto y ha participado en diversos

---

## MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMA INTERNACIONAL

---

congresos internacionales. Director en el Instituto de Estudios y Tecnologías para la Paz. Es candidato a Experto en Terapias Contextuales por la Universidad de Almería (España).

Ha cursado el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en la U. Massachusetts con Leslie Smith-Frank. Ha realizado el MBSR Foundations con la Universidad de Brown (USA) y el MBSR Teacher Advanced Intensive en Nirakara (Madrid), formación avalada por el Center of Mindfulness de la U. de Brown. Profesor de MBSR training level 1 (Universidad de Brown, USA). Ha realizado el curso de Mindful Self-compassion en el Center for Mindful Self-Compassion con Christine Grace McMulkin (USA). Ha participado en retiros en Spirit Rock con Jack Kornfield (USA) y en Zendo Betania con Ana María Schlüter.



**# LIC. SILVIA ROJO (ARGENTINA):** Vive en Argentina. Es licenciada en Psicología por la Universidad Católica de Cuyo. Es coordinadora de la Formación en Gestalt “Psicoterapia y Espiritualidad” promovida por el Colegio de Psicólogo de la ciudad de San Juan, en el mencionado país. Doctorante en el programa de Filosofía en la Universidad Nacional de San Juan

investigando los beneficios de la práctica meditativa en contextos educativos. Coordina en nivel del Instituto de Formación Docente “Ana Pavlova” (Argentina) y docente del profesorado de teatro y expresión corporal. Es, además, profesora de Yoga y Maestra de yoga en la educación en el profesorado de yoga de la Asociación de Yoga de San Juan.

20

## 8. FECHAS Y HORARIOS:

**Duración:** 21 de febrero al 26 de junio

**10 sesiones / 5 meses / Clases quincenales / dos viernes al mes**

**Fechas:** febrero 26. Marzo 6, 20. Abril 3, 17. Mayo 1, 15, 29. Junio 12, 26

**Horario:** De 6 pm a 9 pm

## 9. CALENDARIO ACADÉMICO:

Sesiones y fechas de pago mensualidad	Fechas (todas en viernes)
Pago primera mensualidad	Hasta el 21 de febrero
Sesión 1	21 de febrero
Sesión 2	6 marzo
Pago segunda mensualidad	Del 16 al 20 de marzo
Sesión 3	20 marzo
Sesión 4	3 abril
Pago tercera mensualidad	13 al 17 de abril
Sesión 5	17 abril
Sesión 6	1 mayo
Pago cuarta mensualidad	11 al 15 de mayo
Sesión 7	15 mayo
Sesión 8	29 mayo
Pago quinta mensualidad	8 al 12 junio
Sesión 9	12 junio
Sesión 10	26 junio
Evaluación final	10 julio

## 10. COSTO:

Inscripción 450 MXN

Mensualidad 1,450 MXN

## PROMOCIONES Y COSTOS:

### PROMOCIONES Y COSTOS:

Si te inscribes antes del 06 de Febrero:

Inscripción 350 / Mensualidad 1,300

Antiguos alumnos/ frecuentes del  
Instituto de Estudios y Tecnologías para la  
Paz: 1,200 MXN

Estudiantes de  
licenciatura/Desempleados/miembros de  
ONGs: 1,220 MXN



\* Una vez efectuado el pago enviar el comprobante por correo o Whatsap al 52) 449 549875

**Cupo**  
**LIMITADO**

**\*\*\***

**Contacto:**

 @tecnologiasparalapaz

 [Tecnologiasparalapaz](https://www.instagram.com/tecnologiasparalapaz)

 (52) 449 5498755



[www.estudiosytecnologiasparalapaz.com](http://www.estudiosytecnologiasparalapaz.com)