



INSTITUTO IBEROAMERICANO
DE ESTUDIOS PARA LA PAZ

DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

IBEROAMÉRICA I DIPLOMA INTERNACIONAL

6 Ed.
del
diplomado
pionero en
español



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

INICIO 21 DE AGOSTO

Inicia viernes 21 de agosto de 2020 | Sexta Edición

Profesores internacionales | Clases quincenales | Dos viernes al mes | De 18 PM a 21 PM



DIPLOMA INTERNACIONAL EMITIDO EN CENTRO ESPAÑA

Al finalizar la formación se obtiene:

Diploma certificado por el Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz, sede España, que acredita la Formación profesional del alumno en Mindfulness y Psicoterapia.

COMUNÍCATE CON NOSOTROS:

Envíanos un correo a info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Conéctate con nosotros por WhatsApp a España al +34 642 15 36 99



IBEROAMÉRICA | DIPLOMA INTERNACIONAL

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

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**, 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 su cultivo primigenio se atribuye al Budismo –filosofía que se encuentra en su base- **Mindfulness** es una capacidad humana básica y universal al alcance de todos los seres humanos 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 recaídas.



MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMA INTERNACIONAL

El **Mindfulness** puede ser considerado como un recurso técnico y metodológico 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 y basada en evidencias. 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 en la terapia psicológica.



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

M I N D F U L N E S S Y P S I C O T E R A P I A
D I P L O M A I N T E R N A C I O N A L

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/disfunción 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.



DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

6 EDICIÓN

4. PROGRAMA DE CONTENIDOS:

MÓDULO I: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

- I. Introducción al *Mindfulness*: convergencia entre Occidente-Oriente. Conceptualización y modelos de Mindfulness. Bases neurofisiológicas y cognitivas de la conciencia plena.
- II. Componentes de la atención plena: los siete principios o actitudes
- 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 terapias de tercera generación o contextuales. Principios y conceptos fundamentales
- II. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): fundamentos teóricos y puesta en práctica
- III. Terapia Dialéctica Conductual (DBT)

MÓDULO III: PROTOCOLOS DE MINDFULNESS APLICADOS A PADECIMIENTOS FRECUENTES

- 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

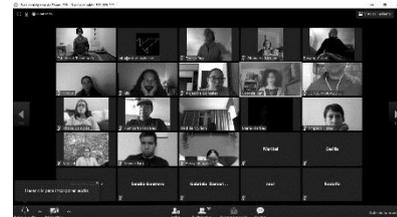
- III. Mindfulness aplicado a otros trastornos: de la alimentación, hiperactividad, conductas adictivas
- IV. Mindfulness y acompañamiento al bien morir: cuidados paliativos.

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 virtuales **en vivo online**, guiadas por los profesores desde España, 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 docentes.



- Todas **las clases quedan grabadas** y son compartidas posteriormente con los alumnos.
- El Diplomado incluye un **MANUAL DE PRÁCTICAS de intervención terapéutica que contiene las guías escritas de prácticas que el alumno realizará a lo largo del diplomado.**
- El diplomado incluye el envío, en formato digitalizado de: toda **la bibliografía, manuales de procedimiento, inventarios, 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 ADMISIÓN?

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

7. DOCENTES:

INÉS VÁZQUEZ RICO (ESPAÑA):

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



Autónoma de Chiapas (México/ Beca Conacyt) 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. 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 de la Universidad de Brown

MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMA INTERNACIONAL

(USA) y el MBSR Teacher Advanced Intensive en Nirakara (Madrid), formación avalada por el Center of Mindfulness de la U. de Brown (USA). 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 (España).



#LEONARDO GONZÁLEZ TORRES (ARGENTINA/ESPAÑA): Doctor en Estudios Socio Culturales por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (México, Beca Conacyt). Máster en psicoterapia Gestáltica. Licenciado en Psicología por la Universidad Católica de Cuyo (Argentina) y psicólogo por la UNED (España). Miembro de la Mesa Directiva del Colegio de Psicólogos de Aguascalientes (México). Candidato a experto en Terapias Contextuales de la U. de Almería (España). Ha sido profesor de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (México). Profesor de la Universidad del Valle de México. Profesor de la Universidad Cuauhtémoc (México). Investigador especializado en Noviolencia, Estudios para la paz y Mindfulness interaccional. 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. Director en el Instituto de Estudios y Tecnologías para la Paz.

Ha cursado el Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en la U. Massachusetts con Leslie Smith-Frank. Ha realizado el MBSR Foundations avalado por 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 algunos retiros en Spirit Rock con Jack Kornfield (USA) y en Zendo Betania con Ana María Schlüter.

8. FECHAS Y HORARIOS:

Duración:

21 de agosto al 23 de diciembre 2020

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

9. CALENDARIO ACADÉMICO:

Sesiones y fechas de pago mensualidad/cuota	Fechas (todas en viernes excepto ** que será en miércoles)
Pago primera mensualidad	Hasta el 20 de agosto
Sesión 1	21 de agosto
Sesión 2	4 de septiembre
Pago segunda mensualidad	Hasta el 17 de septiembre
Sesión 3	18 de septiembre
Sesión 4	2 de octubre
Pago tercera mensualidad	Hasta el 15 de octubre
Sesión 5	16 de octubre
Sesión 6	30 de octubre
Pago cuarta mensualidad	Hasta el 12 de noviembre
Sesión 7	13 de noviembre
Sesión 8	27 de noviembre
Pago quinta mensualidad	Hasta el 10 de diciembre
Sesión 9	11 de diciembre
Sesión 10	** 23 de diciembre
Evaluación final	** 23 de diciembre

COMUNÍCATE CON NOSOTROS:

Envíanos un correo a info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Conéctate con nosotros por WhatsApp a España al +34 642 15 36 99

10. COSTO:

COSTO:

Inscripción 23.5 USD
(Dólares estadounidenses o equivalente en tu moneda nacional)

Mensualidad/cuota mensual 75.5 USD

COSTO CON DESCUENTO (en las siguientes condiciones):

- Si te inscribes antes del 09 de agosto:
Inscripción 18 USD / Mensualidad 69 USD
- Si realizas un solo pago de todo el curso:
Está exento de inscripción y abona un costo único de 325 USD
- Antiguos alumnos/ frecuentes del Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz: 65 USD
- Estudiantes de licenciatura/Desempleados/miembros de ONGs: 65 MXN

Inscríbete realizando tu pago en dos pasos:

Paso 1: solicita tu hoja de pago a nuestro operador.

Paso 2: Realiza tu pago mediante pago seguro Stripe a nuestra cuenta desde tu casa.



Una vez efectuado el pago, enviar comprobante por correo a info@estudiosytecnologiasparalapaz.com o envíalo por whatsapp al + 34 642 15 36 99 (para España o resto del mundo) o al + 52 1 449 549 8755 (si vives en México).

COMUNÍCATE CON NOSOTROS:

Envíanos un correo a info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Conéctate con nosotros por WhatsApp a España al +34 642 15 36 99

Cupo
LIMITADO

Contacto:

 @tecnologiasparalapaz

 Estudiosparalapaz

 Desde España o resto del mundo,
marcar o enviar whatsapp a:

(+34) 642 15 36 99

 estudiosytecnologiasparalapaz.com

 info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Instituto Iberoamericano de Estudios para la
Paz, Calle los Olivares 4, Almería, España.

COMUNÍCATE CON NOSOTROS:

Envíanos un correo a info@estudiosytecnologiasparalapaz.com

Conéctate con nosotros por WhatsApp a España al +34 642 15 36 99