

CURSO DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) Y GESTIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS Y FOMENTO DE ESTADOS EQUILIBRADOS Y POSITIVOS.



FORMACIÓN ANUAL

- * AFRONTANDO LAS CRISIS CON PLENITUD (ESTRÉS, DOLOR FÍSICO Y EMOCIONAL, ENFERMEDAD, SEPARACIONES)
- * MANEJANDO LAS EMOCIONES NEGATIVAS.
- * FOMENTANDO LOS ESTADOS MENTALES Y EMOCIONALES EQUILIBRADOS.
- * PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DE SÍNDROME DE BURNOUT (QUEMAD@) Y FATIGA POR COMPASIÓN, FOMENTO DE LA SATISFACCIÓN POR COMPASIÓN.

DURACIÓN: 8 SÁBADOS DESDE FEBRERO A NOVIEMBRE 2.019 (JULIO Y AGOSTO NO SE IMPARTE EL CURSO), 8 HORAS.

ESTE CURSO ESTÁ DISEÑADO PARA COMPLETAR TODOS LOS MÓDULOS, NO ES POSIBLE ACUDIR A MÓDULOS AISLADOS.

FECHAS:

02 DE FEBRERO 2.019 MÓDULO 1

02 DE MARZO 2.019 MÓDULO 2

27 DE ABRIL 2.019 MÓDULO 3
25 DE MAYO 2.019 MÓDULO 4
01 DE JUNIO 2.019 MÓDULO 5
07 DE SEPTIEMBRE 2.019 MÓDULO 6
05 DE OCTUBRE 2.019 MÓDULO 7
09 DE NOVIEMBRE 2.019 MÓDULO 8

HORARIO: DE 10 A 14 Y DE 16 A 20 HORAS

PRECIO MENSUALIDAD 100 €.

LUGAR DONDE SE IMPARTE: URB. PRINCIJEREZ, BLOQUE 6,
LOCAL 3



Centro de Psicología y Terapia Gestalt
Terapias alternativas y avanzadas

CERTIFICACIÓN: SE ENTREGARÁ UN CERTIFICADO, DIPLOMA DE APROVECHAMIENTO AL FINAL DE CURSO.

TUTORIA PERSONALIZADA: A LO LARGO DEL CURSO EL ALUMNO TENDRÁ ACCESO A UNA TUTORIZACIÓN ESPECÍFICA.

MATERIALES: A LO LARGO DE LAS SESIONES SE ENTREGARÁN DISTINTOS MATERIALES EN DISTINTOS FORMATOS.

EVALUACIÓN PREVIA: TODOS LOS ALUMNOS SERÁN EVALUADOS PREVIAMENTE EN DISTINTAS VARIABLES: ANSIEDAD ESTADO/RASGO, MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA, BURNOUT Y FATIGA POR COMPASIÓN, AL FINAL DEL

CURSO SE VOLVERÁN A MEDIR DICHAS VARIABLES PARA, DE ESTA FORMA, CONSTATAR LOS CAMBIOS QUE PUDIERAN HABERSE ASENTADO DURANTE EL CURSO.

DIRIGIDO A:

GENERAL: Personas con o sin problemas psicológicos que deseen mejorar su capacidad de adaptación y superación ante los devenires cotidianos, fomentando de esta manera la resiliencia y el equilibrio auto-percibido.

ESPECÍFICO: Personas cuya práctica profesional implique contacto con otros seres humanos: Médicos, Psicólogos, Enfermeros, Trabajadores sociales, funcionarios, docentes etc.; todos ellos en contacto con el dolor, sufrimiento y situaciones conflictivas que se configuran como estresores que pueden conducir al SÍNDROME DE BURNOUT (QUEMADO) y a la FATIGA POR COMPASIÓN.

METODOLOGÍA:

El desarrollo de las sesiones de trabajo serán teórico-prácticas, es importante reseñar que la práctica es un elemento capital en el desarrollo de las habilidades atencionales, por lo que serán especialmente cultivadas.

IMPARTE Y COORDINA:

JULIO BECERRA VICENTE, PSICÓLOGO COLEGIADO AO-2633

Sobre Julio Becerra

Julio Becerra es psicólogo en ejercicio desde 1.992, desde ese año mantiene abierta una consulta de psicología en la ciudad de San Fernando, Cádiz.

Especializado en trastornos por ansiedad, coordinador del grupo de psicología de emergencias y catástrofes del colegio de psicólogos durante tres años, entrenador psicológico de distintos atletas olímpicos, organiza y coordina distintas actividades relacionadas con la ATENCIÓN PLENA desde hace 12 años: Retiros, cursos de reducción de estrés y manejo de emociones basados en la atención

plena, talleres específicos. En la actualidad es coordinador de una escuela de MINDFULNESS en la ciudad de San Fernando que nació en 2.015.

Como presidente de la asociación sin ánimo de lucro nacida en 2007 PUERTAS AL FUTURO colabora con distintos proyectos, especialmente relacionados con la expansión y difusión de MINDFULNESS como herramienta de mejora de afrontamiento de situación vitales especialmente complicadas. Desde el año 2.015 lleva a cabo una intervención en el CENTRO PENITENCIARIO PUERTO II con internos de distintos módulos a los que se enseña a gestionar sus emociones a través de la atención plena. Existe un grupo estable de internos de distintos módulos.

En la actualidad interviene, como en Puerto II, en lo centros penitenciarios Puerto I y Puerto III

NOTA: LA REALIZACIÓN DEL CURSO NO IMPLICA CAPACITACIÓN PARA LA DOCENCIA.

ESTE CURSO ESTÁ INDICADO PARA PERSONAS QUE NECESITEN HERRAMIENTAS PARA PODER DESAPRENDER AQUELLOS HÁBITOS MENTALES QUE LES INDUCEN AL CONFLICTO EN LOS DISTINTOS ÁMBITOS: PERSONAL, FAMILIAR Y, ESPECIALMENTE, PROFESIONAL.

PROGRAMACIÓN.-

MÓDULO 1 FEBRERO 2.019

- ATENCIÓN PLENA GENERALIDADES.

Definición, qué es y qué no es MINDFULNESS.

Beneficios; experiencia científica y datos.

Prácticas, tipos y formas.

Motivación correcta, ¿Por qué practicar?

Sobre la práctica meditativa.

- PRESENCIA, CONSCIENCIA Y LIBERTAD.

Incremento de la presencia.

Atención a cuerpo, mente y emociones.

- FUNCIONAMIENTO MENTAL

Tipos de mente dual y no dual.

- SOBRE EL MALESTAR, DOLOR Y SUFRIMIENTO.

- ESCALONES BÁSICOS DE MINDFULNESS.

- PRÁCTICAS PAISAJES SENSORIALES.

MÓDULO 2 MARZO 2019

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA Y GESTIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

VIVIENDO CON PLENITUD LAS CRISIS.

I ESTRÉS Y ANSIEDAD

- Anatomía de una emoción y un sistema

Definiciones

Características.

Causas efectos y mantenimiento.

- TRABAJANDO CON NOSOTR@S MIM@S.

Trabajando con el dolor físico.

Trabajando con el dolor emocional.

Escuchando al cuerpo, síntomas y señales.

- TRABAJANDO CON EL TEMOR, MIEDO, ANSIEDAD Y PÁNICO.

- EL TIEMPO Y EL ESTRÉS PRODUCIDO POR EL TIEMPO.

- EL SUEÑO Y EL ESTRÉS PRODUCIDO POR EL SUEÑO.

MÓDULO 3 ABRIL 2.019

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA Y GESTIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

VIVIENDO CON PLENITUD LAS CRISIS.

II ESTRÉS Y ANSIEDAD

TRABAJANDO EL DOLOR EMOCIONAL: "no somos nuestro sufrimiento pero podemos hacer mucho por sanarlo"

- ESTRÉS PRODUCIDO POR LA GENTE
- ESTRÉS PRODUCIDO POR NUESTROS DIFERENTES ROLES.
- ESTRÉS PRODUCIDO POR LA PRÁCTICA LABORAL.

Síndrome de Bournout (quemad@).

Fatiga por compasión.

Satisfacción por compasión.

Manejo de situaciones, afrontamiento y mejora de habilidades.

MÓDULO 4 MAYO 2.019

MINDFULNESS RELACIONES

"mejorando nuestra relación con nosotros mismos y con los otros"

- MINDFULNESS Y COMPORTAMIENTO HUMANO.

Modelos cognitivos y comportamentales

Pasividad/sumisión, agresividad y asertividad

Mindfulness y asertividad una cuestión de dignidad y libertad.

- ÁREAS CEREBRALES Y ESTADOS MENTALES/EMOCIONALES
- AUTOCOMPASIÓN

"hacia una forma más amable y compasiva de tratarnos"

VOCES DEL "YO" NEGATIVAS

Orígenes.

Mantenimiento.

Mejora.

MÓDULO 5 JUNIO 2.019

MINDFULNESS Y RELACIÓN (PERSONAL, CON UNO MISMO Y INTERPERSONAL, CON LOS OTROS) I

"respondiendo atentamente y conscientemente vs reaccionando de forma automática"

RELACIONÁNDONOS ATENTA Y CONSCIENTEMENTE

- RELACIONES LABORALES

Paradigmas; competición vs cooperación.

Liderazgo consciente.

Resolución de conflictos.

Escucha y comunicación consciente.

Incremento de la presencia.

EDUCACIÓN CONSCIENTE.

MINDFULNESS, CRIANZA Y EDUCACIÓN CONSCIENTE.

Ámbito familiar.

Docente.

MÓDULO 6 SEPTIEMBRE 2.019

MINDFULNESS Y RELACIÓN (PERSONAL, CON UNO MISMO Y INTERPERSONAL, CON LOS OTROS) II.

"activando nuestra mejor parte, desactivando la peor..."

MINDFULNESS Y ESTADOS MENTALES Y EMOCIONALES NEGATIVOS

MINDFULNESS Y ESTADOS MENTALES Y EMOCIONALES POSITIVOS.

SOBRE EL AMOR

RELACIONES DE PAREJA

Definiciones.

Características.

Áreas de influencia.

MÓDULO 7 OCTUBRE 2.019

PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME BURNOUT Y FATIGA POR COMPASIÓN.

MINDFULNESS Y COMPASIÓN I

Definiciones.

Estructuras cerebrales y sufrimiento.

Mecanismos de actuación de la compasión.

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN.

"¿Cómo me trato, hablo...hoy?"

ENEMIGOS DE LA BONDAD CON UNO MISMO.

COMPONENTES DE LA AUTOCOMPASIÓN.

DESARROLLANDO LA AUTOCOMPASIÓN.

MÓDULO 8 NOVIEMBRE 2.019

PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME BURNOUT Y FATIGA POR COMPASIÓN.

MINDFULNESS Y COMPASIÓN II

IMPORTANCIA DEL CUERPO Y DE LA PALABRA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN.

DESARROLLANDO LA COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN II.

PROTOCOLOS DE COMPASIÓN.

TRABAJANDO CON PERSONAS:

- NEUTRAS

- AMADAS.

- DIFÍCILES.

PERDÓN Y AUTOPERDÓN.

Definiciones.

Características.

Transformación de estados negativos.