Diplomado
Mindfulness



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado
Mindfulness

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/psicologia/curso-universitario/mindfulness**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Estructura y contenido — pág. 12

04 Metodología — pág. 16

05 Titulación — pág. 24

01

Presentación

El trabajo de desarrollo que supone la intervención desde el mindfulness ha adquirido una enorme relevancia en el panorama laboral del psicólogo. Este Diplomado es una oportunidad de acceder a esta manera de trabajo y crecer en los campos en los que se aplica de forma segura y completa, incorporando todos los avances y nuevas teorías que han llegado al sector. Con la calidad de la mayor universidad online del mundo en español.





Incorpórate al amplio panorama laboral que supone la intervención desde el mindfulness. Una oportunidad única de combinar intensidad y flexibilidad con total garantía de calidad"

Este Diplomado proporciona amplios conocimientos en modelos y técnicas avanzadas en el trabajo del mindfulness. Para ello, contarás con un profesorado que destaca por su amplia experiencia profesional en los diferentes ámbitos en los que se desarrolla la psicología y en los distintos sectores de la población.

A lo largo de este programa, recorrerás los planteamientos actuales y más novedosos en la materia. Aprenderás las características y aspectos fundamentales de la farmacología.

No solo te llevaremos a través de los conocimientos teóricos que te ofrecemos, sino que te mostraremos otra manera de estudiar y aprender, más orgánica, más sencilla y más eficiente. Trabajaremos para mantenerte motivado y para crear en ti pasión por el aprendizaje, ayudándote a pensar y a desarrollar el pensamiento crítico.

Un paso de alto nivel que se convertirá en un proceso de mejora, no solo profesional, sino personal.

Este **Diplomado en Mindfulness** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas de la especialización son:

- El desarrollo de 100 casos prácticos presentados por expertos
- Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el psicólogo
- Las novedades e innovaciones de los diferentes campos de la psicología
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones sobre las situaciones planteadas
- Su especial hincapié en metodologías de vanguardia
- 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 capacitación creada para profesionales que aspiran a la excelencia y que te permitirá adquirir nuevas competencias y estrategias de manera fluida y eficaz"

Un planteamiento totalmente centrado en la eficacia, que te permitirá aprender de forma real, constante y eficiente"

Olvídate de las obsoletas formas de estudiar a la manera tradicional y consigue que tu aprendizaje sea más sencillo y motivador

Este Diplomado marca la diferencia en el mercado laboral situándote entre los profesionales más capacitados.

Incluye un cuadro docente muy amplio de profesionales pertenecientes al ámbito de la psicología, que vierten en esta especialización 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 un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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



02

Objetivos

Los objetivos de este programa se han establecido como guía de desarrollo de toda la especialización, con la misión concreta de ofrecer al alumno una especialización muy intensiva que impulse realmente su progresión profesional. Un viaje de crecimiento personal que te llevará hasta la calidad máxima en tu intervención como psicólogo.





Si tu objetivo es mejorar en tu profesión, adquirir una cualificación que te habilite para competir entre los mejores, no busques más. Esta capacitación te dará el impulso que tu carrera necesita"

Objetivo general

- Formar profesionales habilitados en el entorno de la Mindfulness , que puedan intervenir con capacidad real de trabajo y con resultados óptimos, apoyados en los conocimientos teóricos y prácticos más actualizados y útiles para su profesión

Este Diplomado está dirigido a todos los psicólogos que quieren alcanzar un alto grado de especialización en el ámbito del Mindfulness"





Objetivos específicos

- Entender el concepto de meditación y su diferencia con el mindfulness
- Comprender la práctica formal e informal del mindfulness
- Distinguir los campos de aplicación del mindfulness
- Relacionar el mindfulness con el TDH, los trastornos de la alimentación y el estrés
- Entender el vínculo entre Mindfulness y psicoterapia

03

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales en Mindfulness conscientes de la relevancia de la actualidad de la especialización para poder profundizar en el área de conocimiento y realizar publicaciones de calidad académica.





Este Diplomado Online en Mindfulness contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado”

Módulo 1. Mindfulness

1.1. Desde el origen. La meditación
- 1.1.1. Definición: qué es la meditación
- 1.1.2. La meditación como estado de conciencia
- 1.1.3. La meditación como técnicas para el desarrollo de la conciencia.

1.2. Qué es el mindfulness
- 1.2.1. Los inicios
- 1.2.2. Qué es el mindfulness
- 1.2.3. Beneficios y evidencia científica
- 1.2.4. Práctica formal e informal
- 1.2.5. Ejercicios mindfulness para hoy

1.3. Actitudes en mindfulness
- 1.3.1. No juzgar.
- 1.3.2. Paciencia
- 1.3.3. Mente de principiante
- 1.3.4. Confianza
- 1.3.5. No esfuerzo
- 1.3.6. Aceptación
- 1.3.7. Soltar

1.4. Compasión y autocompasión
- 1.4.1. Introducción
- 1.4.2. Compasión
- 1.4.3. Autocompasión

1.5. Dirigiendo la atención
- 1.5.1. Busca una postura cómoda
- 1.5.2. Concéntrate en tu respiración
- 1.5.3. Siente tu cuerpo
- 1.5.4. Permite la entrada a sentimientos y emociones
- 1.5.5. Deja de luchar contra tus pensamientos





1.6. Campos de aplicación
- 1.6.1. La atención plena en Occidente
- 1.6.2. Mindfulness en la empresa
- 1.6.3. Mindfulness en el contexto educativo
- 1.6.4. Mindfulness en el contexto deportivo
- 1.6.5. Mindfulness y salud

1.7. Mindfulness para niños
- 1.7.1. Aplicación y beneficios de Mindfulness en población infantil
- 1.7.2. El papel del mentor o acompañante de Mindfulness en niños

1.8. Mindfulness y TDAH
- 1.8.1. Justificación del uso de Mindfulness en pacientes con TDAH
- 1.8.2. Un programa Mindfulness para TDAH

1.9. Estrés, ansiedad y mindfulness
- 1.9.1. Estrés y ansiedad en la sociedad del siglo XXI
- 1.9.2. Mindfulness como técnica para reducir el estrés y la ansiedad
- 1.9.3. Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP).

1.10. Mindfulness y trastornos relacionados con el descontrol de impulsos
- 1.10.1. Mindfulness y adicciones
- 1.10.2. Mindfulness y Trastorno Obsesivo Compulsivo

1.11. Mindfulness y trastornos de la alimentación
- 1.11.1. La complejidad de los trastornos de la conducta alimentaria
- 1.11.2. Beneficios del empleo de Mindfulness

1.12. Mindfulness en psicoterapia: la terapia cognitiva basada en mindfulness
- 1.12.1. Introducción y objetivos fundamentales
- 1.12.2. Protocolo de intervención

1.13. Mindfulness en psicoterapia: la terapia de aceptación y compromiso
- 1.13.1. La Teoría del Marco Relacional (RFT)
- 1.13.2. El trastorno de evitación experiencial (TEE)
- 1.13.3. Investigación sobre la Terapia de Aceptación y Compromiso

1.14. Mindfulness en psicoterapia: la terapia dialéctica conductual
- 1.14.1. Terapia Dialéctica Conductual y Trastorno Límite de la Personalidad
- 1.14.2. Los tres fundamentos de la Terapia Dialéctica Conductual
- 1.14.3. Tratamiento

04

Metodología

Esta capacitación te 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 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 clínica, ¿qué harías tú? A lo largo del programa te enfrentarás a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberás investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los psicólogos 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 qué 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 tomasen 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.



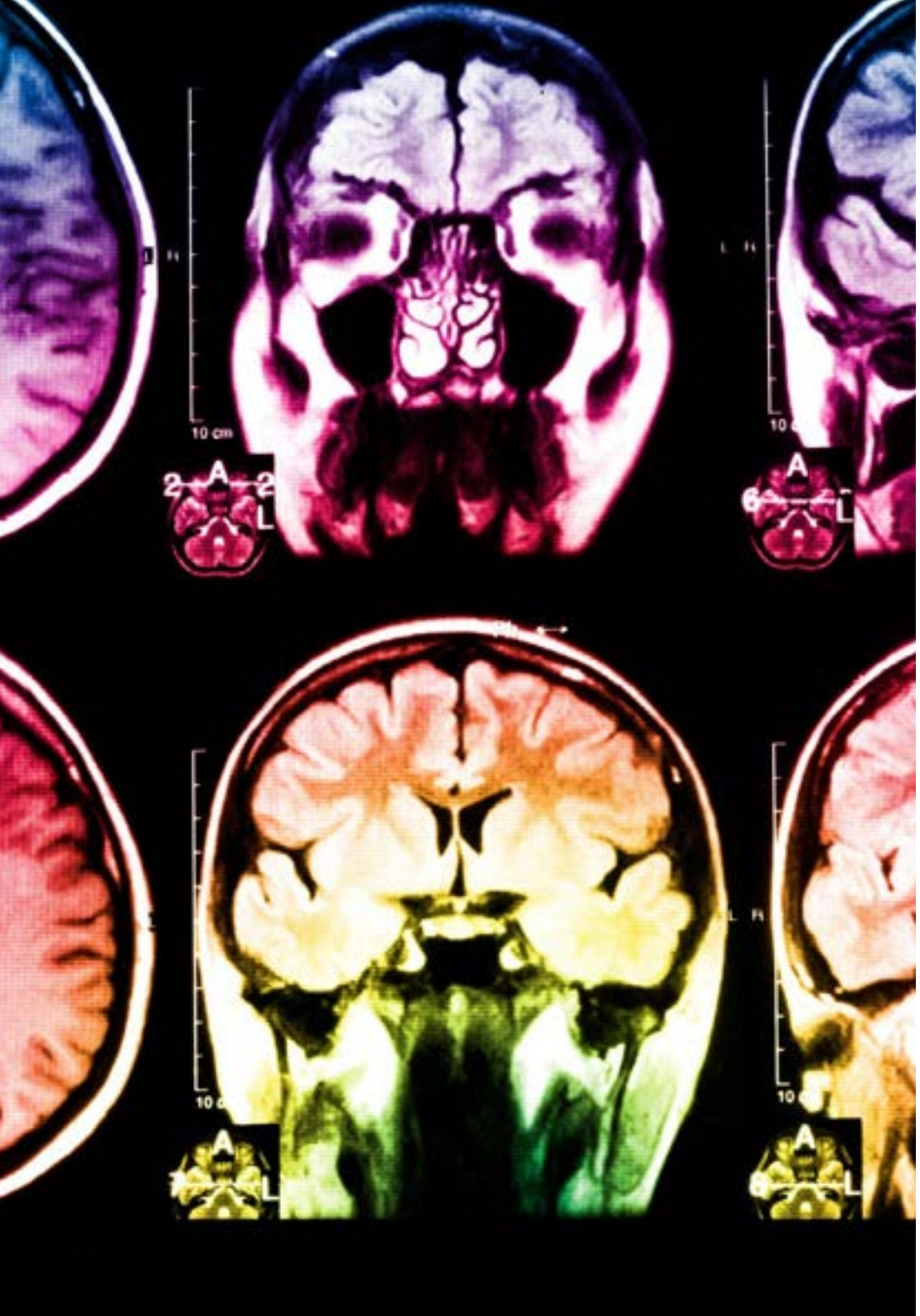
Relearning Methodology

En TECH potenciamos el método del caso de Harvard con la mejor metodología de enseñanza 100 % online del momento: el Relearning.

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina un mínimo de 8 elementos diferentes en cada lección, y que suponen una auténtica revolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.

El psicólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software 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 hemos capacitado a más de 150.000 psicólogos con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades clínicas. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en 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 (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos 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.

En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, 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.

Últimas técnicas y procedimientos en vídeo

Te acercamos a las técnicas más novedosas, con los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en psicología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para tu asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.

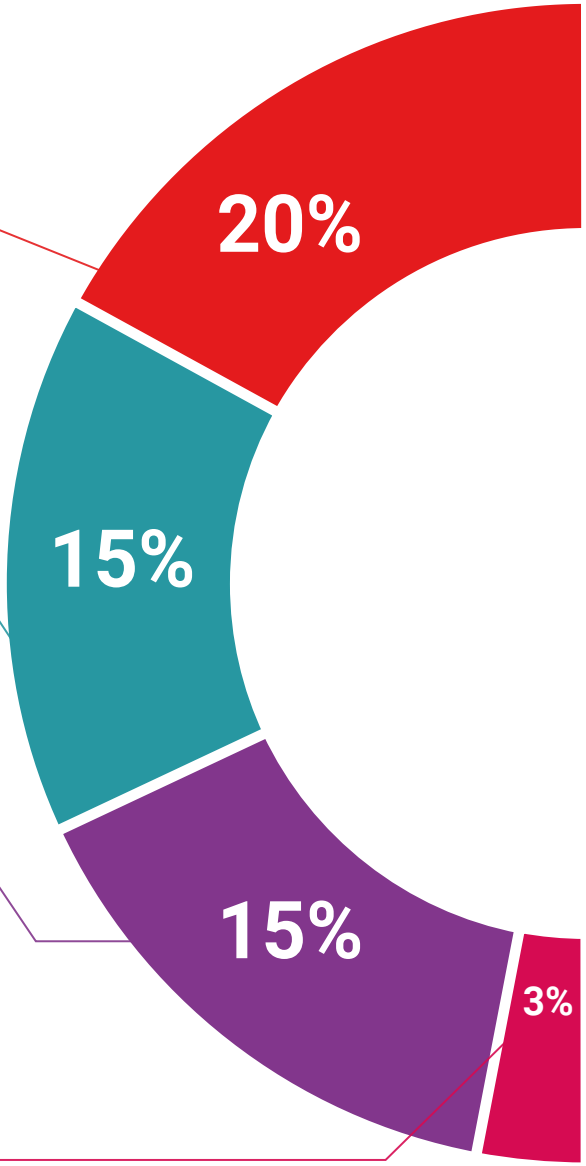
Resúmenes interactivos

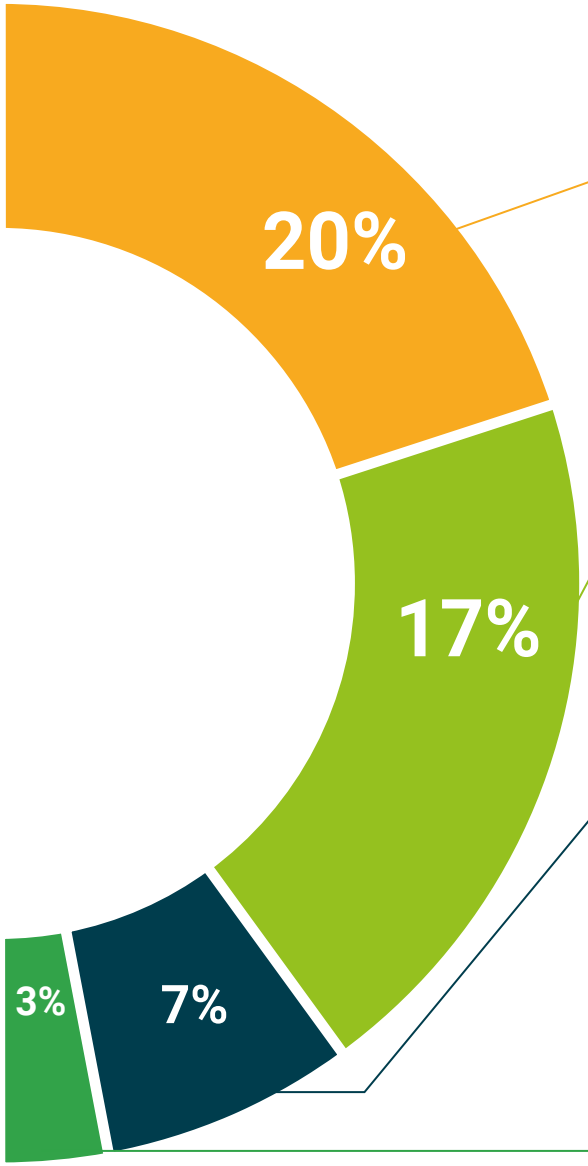
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo 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.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, te presentaremos los desarrollos de casos reales en los que el experto te guiará 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

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que compruebes cómo vas consiguiendo tus 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 nuestras futuras decisiones difíciles.

Guías rápidas de actuación

Te ofrecemos los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudarte a progresar en tu aprendizaje.

05

Titulación

A través de una experiencia de aprendizaje diferente y estimulante, podrás conseguir las competencias necesarias para dar un gran paso en tu especialización. Una oportunidad de progresar, con aval de una universidad moderna y especializada, que te proyectará a otro nivel profesional.





Incluye en tu capacitación un Diplomado en Mindfulness: Un paso de gigante en tu competitividad en el sector”

Este **Diplomado en Mindfulness** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de las evaluaciones por parte del alumno, éste recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente **Título de Diplomado Propio emitido** por **TECH - Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH - Universidad Tecnológica.** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado**, y reúne los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Mindfulness**
Nº Horas Oficiales: **150 h.**


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Mindfulness

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su titulo en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención con un coste añadido de 140€ más gastos de envío del título apostillado.



Diplomado
Mindfulness

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH - Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado
Mindfulness



tech universidad tecnológica