

Curso Universitario

Mindfulness





Curso Universitario Mindfulness

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

Acceso web: www.techtitude.com/psicologia/curso-universitario/mindfulness



Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estructura y contenido

pág. 12

04

Metodología de estudio

pág. 16

05

Titulación

pág. 26

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 Curso Universitario 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 Curso Universitario 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 **Curso Universitario en Mindfulness** contiene el programa universitario 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"

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.

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

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



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 Curso Universitario 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 Curso Universitario 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 de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos 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 alumno una mejor integración en el mundo real.
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.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 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.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

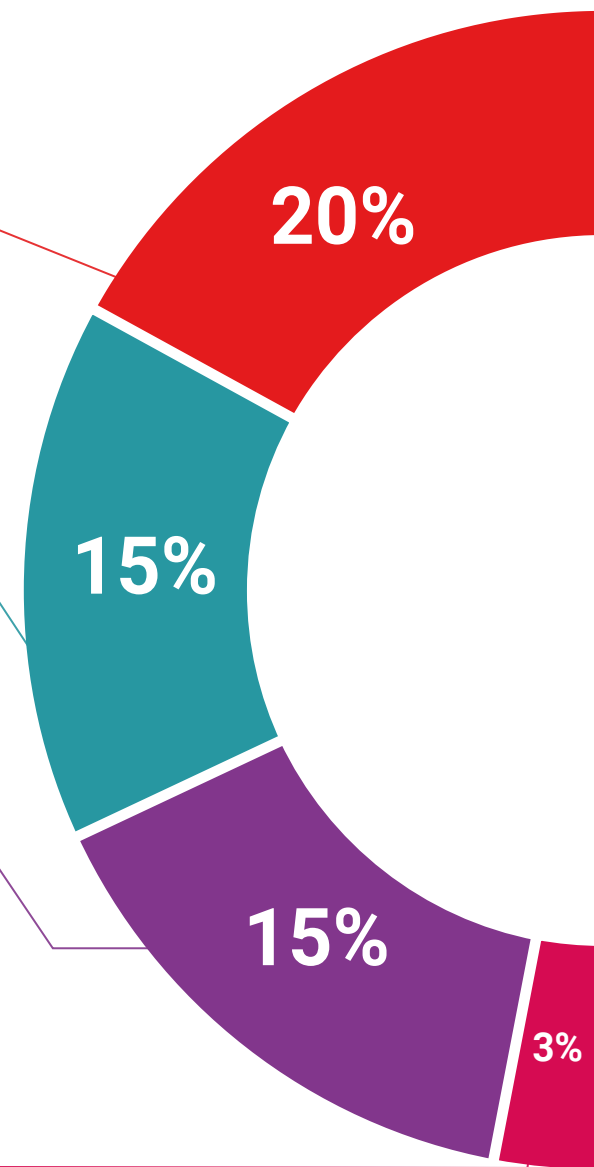
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

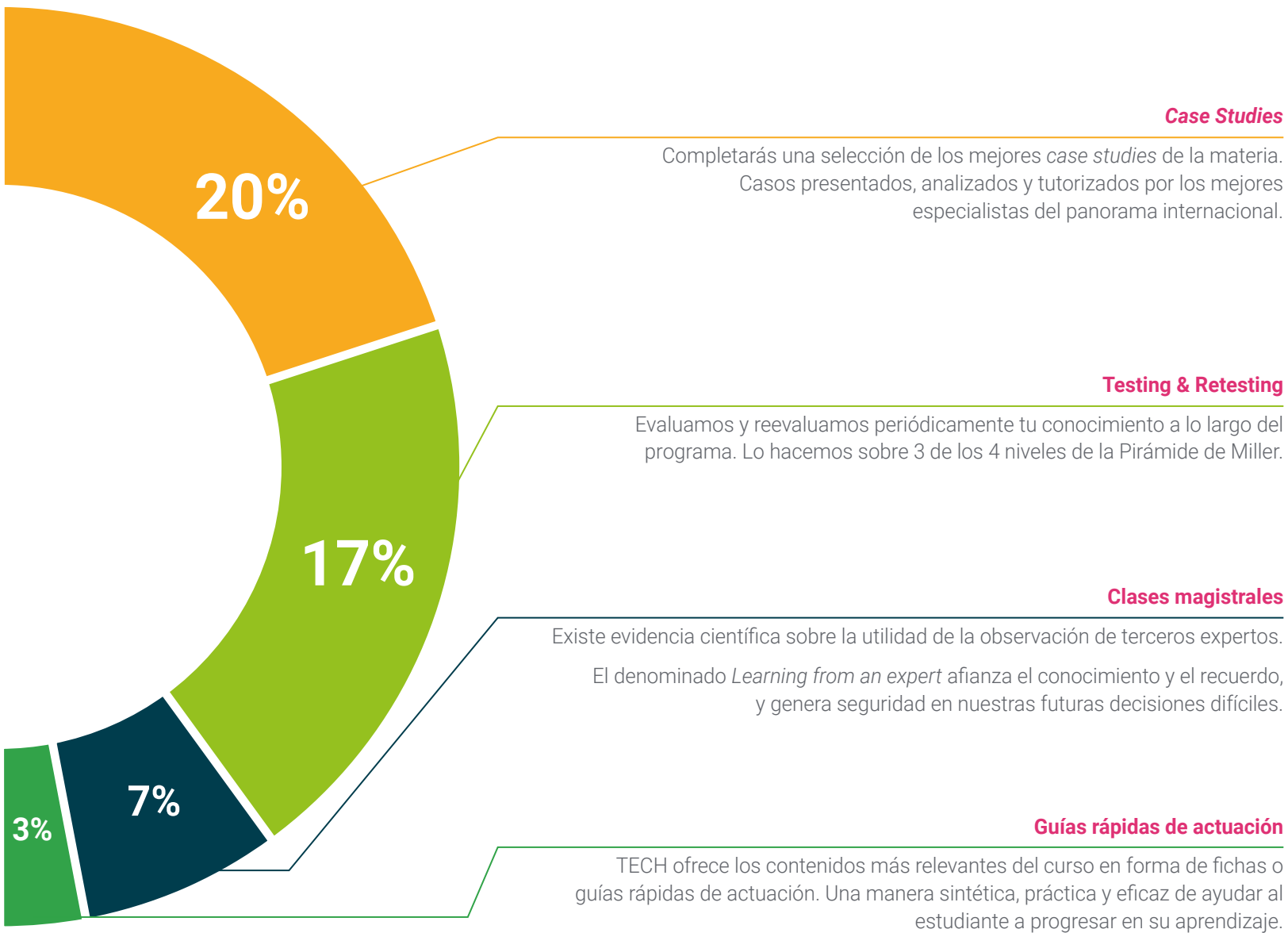
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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

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.



05

Titulación

Este programa en Mindfulness garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Mindfulness** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Mindfulness**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web form
aula virtual idiomas

tech
universidad

Curso Universitario Mindfulness

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

Curso Universitario

Mindfulness