

| Experto en mindfulness en contextos de salud



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el experto y un máximo de 6 meses.

El mindfulness se podría definir como “darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación, observando, completando y examinando las propias experiencias”. Por tanto, nos ayuda a vivir en armonía con las experiencias que ocurren cada día, logrando el equilibrio emocional y apreciando las pequeñas cosas presentes en la vida.

En los últimos años, han surgido multitud de estudios que han estudiado los beneficios de esta práctica milenaria, tanto para el cerebro como para el funcionamiento orgánico general. Quien practica mindfulness no solo siente un mayor bienestar y equilibrio emocional, sino que también su cuerpo sufre cambios positivos.

Por tanto, se trata de una práctica que puede llegar a ser de gran ayuda para los profesionales de la salud, que cada día se enfrentan a caos, estrés y desorden. Este *experto en mindfulness en contextos de salud* tiene el objetivo de que conozcas las herramientas de la atención plena para que seas capaz de comprender las reacciones y emociones de los pacientes y humanizar el trato con ellos.

Inscribirme



Certificación: Universidad Isabel I

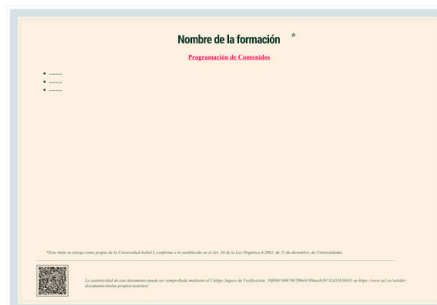


CENTRO COLABORADOR

Todos los alumnos que realicen un **máster, especialista, experto, certificado o diploma online** recibirán un diploma expedido por la **Universidad Isabel I**. El diploma es emitido únicamente por la universidad certificadora (**Universidad Isabel I**) de las actividades formativas (*Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Art. 35.1. Consulte el baremo de su Comunidad Autónoma*).



Parte delantera del diploma



Parte trasera del diploma

Validez del diploma

Mediante el Sistema de Validación de diplomas, se podrá verificar la autenticidad del diploma correspondiente, emitido por la **Universidad Isabel I** mediante el código QR que encontrará en la parte inferior de su diploma, donde podrá leerlo mediante un dispositivo móvil, utilizando una herramienta de lectura de código QR como: ICONIT-Lector de Código entre otras, donde automáticamente los redirecciona a la URL donde deberá introducir el Documento identificativo que aparece justamente en la parte delantera del diploma, se mostrarán los datos de validez del diploma (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos y horas).

¿A quién va dirigido?

- Grado en Psicología.
- Grado en Enfermería.
- Grado en Medicina.
- Grado en Fisioterapia.
- Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Grado en Farmacia.

- Grado en Genética.
- Grado en Bioinformática.
- Grado en Biología Humana.
- Grado en Biología Sanitaria.
- Grado en Biomedicina.
- Grado en Biomedicina Básica y Experimental.

- Grado en Ciencias Biomédicas.
- Grado en Logopedia.
- Grado en Nutrición Humana y Dietética.
- Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Grado en Terapia Ocupacional.
- Personal sanitario no universitario.

Objetivos

Generales

- Comprender mejor las reacciones y emociones del paciente desde el mismo momento de sospecha de enfermedad.
- Conocer la herramienta de mindfulness o la atención plena.
- Aprender la importancia del momento presente, aceptando cualquier situación que surja en tu vida y manteniendo la calma necesaria para volver a ti mismo.

Específicos

- Conocer los principales conceptos y definiciones de Mindfulness.
- Conocer los mecanismos subyacentes a la práctica de Mindfulness.
- Conocer los principales tipos de intervenciones basadas en Mindfulness.
- Familiarizarse con las principales técnicas de Mindfulness.
- Habilitarse para poder desarrollar grupos de terapia Mindfulness con pacientes.
- Habilitarse para poder iniciar estudios de investigación en Mindfulness.
- Conocer los efectos que tiene el mindfulness sobre la salud.
- Describir las actividades terapéuticas que comprende el mindfulness.
- Analizar los beneficios de una práctica regular del mindfulness.
- Objetivar de que manera influye el mindfulness en el embarazo y parto.

Inscribirme



Salidas profesionales

Al adquirir este experto le servirá para actualizar sus conocimientos profesionales y así optar a estas salidas.

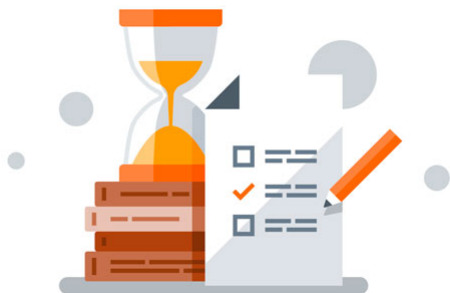
- Profesionales del ámbito terapéutico y sanitario en tareas de reducción de estrés, ansiedad y control de emociones negativas, así como cualquier persona que desee especializarse en esta terapia de tercera generación, como herramienta de control emocional y reducción de estrés y ansiedad.
- Profesionales del mundo de la salud y del bienestar que quieran añadir valor a su perfil profesional actual con una formación complementaria. Psicólogos, docentes, enfermeros...
- Personas que quieran iniciar o reorientar su carrera hacia la práctica de la meditación.
- Favorece la contratación laboral preferente, según criterios de perfiles de la Comunidad Autónoma.
- Puntuación en baremos de demandantes de empleo del Sistema Nacional de Salud.
- Contribuye al desarrollo profesional y actualización de competencias profesionales de su categoría profesional.
- Especialización en bolsas específicas de la especialidad.
- Mejora la puntuación en la carrera profesional y curriculum.

Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el sector específico del experto y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.
- Fotocopia del Título académico o certificado de estar cursando.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **120 test** de opción (A/B/C).

El alumno debe finalizar el experto y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Actualización en mindfulness para profesionales de la salud

Tema I. Introducción al trabajo sanitario y de ayuda:

- Introducción.
- El modelo bio-psico-social y la comunicación en el mundo sanitario.
 - El modelo bio-psico-social.
 - La comunicación con el paciente y la familia.
 - La comunicación médico-paciente de la teoría a la práctica.
 - Información médica.
 - Información y comunicación en enfermería.

- Información y comunicación en trabajo social.
 - Las preguntas abiertas y cerradas.
 - Claves de la comunicación sanitaria.
 - Informar de malas noticias.
 - Hablar de datos médicos para decidir el tratamiento.
 - Hablar del pronóstico.
- Relación de ayuda y actitudes del personal sanitario.
 - La relación de ayuda.
 - Fases en la relación de ayuda.
 - Actitudes y habilidades en el personal sanitario.
 - El counseling o consejo psicológico.
 - Actitudes de los profesionales de la salud y cómo desarrollarlas.
- Alianza terapéutica-implicaciones para el paciente y el profesional.
 - Definición y componentes de la alianza terapéutica.
 - La alianza terapéutica médico-paciente.
 - La alianza terapéutica enfermería-paciente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema II. Inmersión al mundo emocional del paciente y la familia:

- Introducción.
 - El sufrimiento y la enfermedad.
 - Tipos de personalidad y enfermedad.
 - Personalidad y salud.
 - Tipos de personalidad y su relación con la enfermedad.
- Sospecha de enfermedad y reacciones emocionales en el paciente y familia.
 - Primeros síntomas y sospecha de enfermedad.
 - Primer filtro diagnóstico-consulta de los síntomas.
- Diagnóstico y pronóstico de enfermedad y reacciones emocionales.
 - Pruebas diagnósticas y tiempos de espera.
 - Comunicación del diagnóstico y pronóstico y aspectos emocionales.
 - Comunicar el diagnóstico de una enfermedad.
 - Comunicar el pronóstico de una enfermedad.
- Tratamientos y reacciones emocionales en el paciente y la familia.
 - Tratamientos médicos e impacto psicológico.
 - Hospitalización.
 - Cirugía.
 - Quimioterapia.
 - Radioterapia.
 - Tratamiento de enfermedades crónicas e impacto psicológico y emocional.
- Recuperación y revisiones.
 - Problemas derivados de la enfermedad y los tratamientos.
 - La resiliencia y el crecimiento postraumático.
 - La recidiva o recaída.
 - Los cuidadores principales y la familia.
- El final de la vida-los cuidados paliativos.
 - Esbozando la filosofía del cuidado en el final de la vida.
 - Afrontamiento de la muerte y reacciones emocionales en el paciente.

- Fases médicas y etapas de afrontamiento de la muerte según Elisabeth Kübler-Ross.
 - Emociones presentes en los pacientes moribundos.
- La agonía.
- La familia ante la situación terminal de la vida.
- La muerte y los profesionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema III. Las emociones y su regulación:

- ¿Qué son las emociones y para qué sirven?
 - El amplio abanico de las emociones humanas.
- El cerebro, el cuerpo y las emociones.
- El estrés, las emociones y el cerebro.
- La regulación de las emociones.
 - Identificar las emociones y etiquetarlas.
 - Aceptación de la experiencia emocional.
 - Estar en el momento presente (mindfulness).
 - La flexibilidad cognitiva.
 - Pensamiento positivo.
 - Aprender a ser autocompasivo.
 - Expresión emocional adaptativa.
- Mindfulness y emociones.
- Ejercicios prácticos para regular las emociones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema IV. La inteligencia emocional:

- Delimitando el concepto de inteligencia emocional.
- Elementos que componen la inteligencia emocional.
- Inteligencia emocional en las profesiones de la salud.
 - Técnicas sencillas y rápidas de regulación emocional con los pacientes.
- Ejercicios prácticos para comenzar a desarrollar tu inteligencia emocional.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema V. La filosofía detrás de mindfulness:

- ¿Qué es el mindfulness?
- La filosofía budista y la atención plena.
 - Buda y los pilares fundacionales del budismo.
 - Las cuatro nobles verdades del budismo.
 - La existencia del sufrimiento.
 - Causas del sufrimiento.
 - El cese del sufrimiento.
 - El camino a seguir para acabar con el sufrimiento.

- El yo, la conciencia y el cuerpo.
- Elementos del pensamiento “mindful”.
- Los cuatro pilares de la práctica del mindfulness.
- La práctica formal e informal de mindfulness.
 - Práctica formal de mindfulness.
 - Práctica informal de mindfulness.
- La práctica de yoga.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema VI. Mindfulness y cambios vitales:

- Beneficios de la práctica habitual de mindfulness.
- Mindfulness y regulación emocional.
 - Mindfulness y emociones que provocan sufrimiento.
 - Mindfulness y emociones que eliminan el sufrimiento.
- La comunicación desde la perspectiva “mindful”.
 - Elementos de la comunicación “mindful”.
 - Claves para practicar la comunicación “mindful”.
 - La comunicación compasiva.
 - Relaciones sociales y de pareja desde el marco del mindfulness.
 - Relaciones interpersonales en el ámbito laboral.
 - Relaciones de pareja y mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema VII. Cultivar la empatía y compasión con mindfulness:

- La empatía.
 - La empatía terapéutica.
 - La autoempatía desde la práctica de la atención plena.
 - Cómo trabajar la empatía y auto-empatía desde el mindfulness.
 - Trabajar la autoempatía.
 - Trabajar la empatía hacia los demás.
- La compasión.
 - El camino de la compasión y cómo recorrerlo.
 - Ejercicios prácticos para entrenar la compasión.
- Autocompasión.
 - Autocompasión, autoestima y autocrítica.
 - Beneficios de la autocompasión.
 - Ejercicios prácticos para fomentar la autocompasión.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema VIII. El síndrome de burn-out:

- Delimitando el concepto y elementos del burn-out.

- Factores de riesgo y protección frente al síndrome de burnout.
- La empatía en el síndrome de burnout.
- Prevención y resiliencia en el síndrome de burnout.
 - Estrategias de afrontamiento y resiliencia en burnout.
 - Pautas de prevención del burnout.
- Pautas de auto-cuidado emocional en burnout.
 - Pautas generales de autocuidado.
 - Ejercicios prácticos para no agotarse emocionalmente.
- Prevención y abordaje del burn-out desde la práctica de mindfulness.
 - La filosofía “mindful” como protección contra el burnout.
 - Práctica formal e informal de la atención plena en burnout.
 - Conclusiones sobre el síndrome de burnout y la práctica de mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema IX. La fatiga por compasión:

- Introducción.
 - Factores de riesgo y protección frente a la fatiga por compasión.
 - La empatía y compasión en la fatiga por compasión.
- Auto-cuidado emocional para prevenir e intervenir en la fatiga por compasión.
 - Pautas generales de autocuidado.
 - Ejercicios prácticos para afrontar la fatiga por compasión.
- Prevención y abordaje de la fatiga por compasión desde la práctica de mindfulness.
 - La filosofía “mindful” como protección contra la fatiga por compasión.
 - Práctica formal e informal de la atención plena en la fatiga por compasión.
 - Conclusiones sobre la fatiga por compasión y la práctica de mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema X. La satisfacción por compasión:

- Delimitando el concepto y elementos de la satisfacción por compasión.
- Pautas de autocuidado para potenciar la satisfacción por compasión.
 - Ejercicios prácticos para desarrollar satisfacción por compasión.
- La satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness.
 - La filosofía “mindful” para fomentar la satisfacción por compasión.
 - Práctica formal e informal de la atención plena en la satisfacción por compasión.
 - Conclusiones sobre la satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Anexo I:

- Guía de las meditaciones y visualizaciones adjuntas.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Módulo II: Actualización en efectos del mindfulness sobre la salud y embarazo

Tema I. Resumen.

Tema II. Introducción:

- Concepto de mindfulness.
- Situación histórica del mindfulness.
- Práctica del Mindfulness.
- Efectos del mindfulness.
- Relación del mindfulness con la salud.
- Estado de la cuestión.

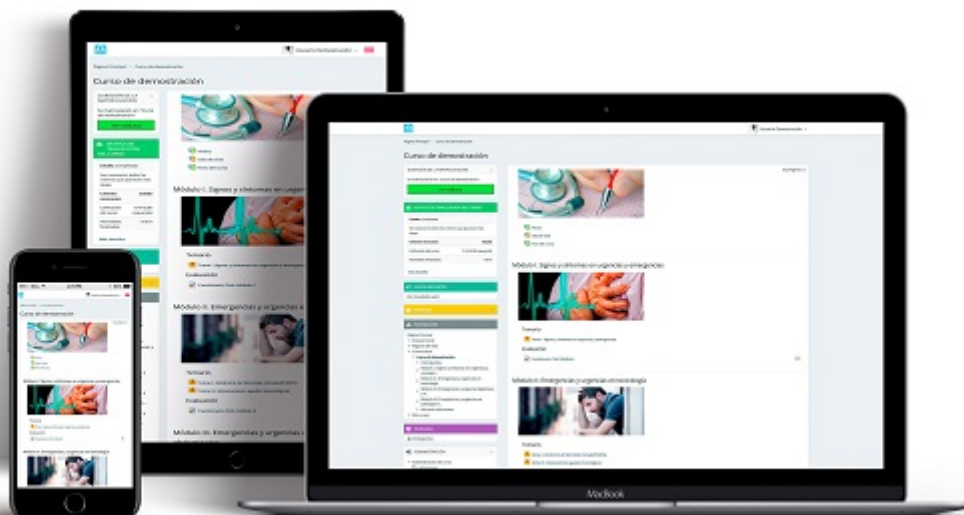
Tema III. Resultados:

- Enfoques terapéuticos de la atención plena.
- Disminución del estrés mediante mindfulness.
- Terapia Dialéctica de tipo Conductual.
- Terapia de Compromiso y Aceptación.
- Terapia Breve de tipo relacional.
- Evidencia científica de las aplicaciones terapéuticas del mindfulness.
- Efectos sobre la depresión y ansiedad.
- Efectos sobre los trastornos de personalidad.
- Efectos sobre los trastornos de la alimentación.
- Efectos sobre la psicosis.
- Efectos sobre los pacientes con problemas adictivos.
- Efectos del mindfulness sobre el embarazo.

Tema IV. Conclusiones.

Bibliografía.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

