

Programa acreditado por
International Attachment Network-España

ian-e

international attachment network España

Formación reconocida por ASEPCO para la acreditación como
psicoterapeutas



Curso 2: Apego y mindfulness

Impartido por: Leticia Linares
Doctora en Psicología / Psicoterapeuta



Apego y mindfulness es el curso N° 2 del Programa online de actualización en la teoría del apego (2ª edición) que se imparte en el Aula Virtual de Psimática Editorial (www.psimatica.net).

Dicho programa está integrado por siete cursos. Ninguno es prerequisite de los demás, por lo tanto pueden hacerse también en forma individual.

Para hacer el curso 5 se sugiere haber participado en el curso 4 y, para hacer el curso 7 se sugiere haber participado en el curso 6, sin embargo, no es una condición indispensable.

Nombre del curso	Profesor	Duración	Inicio
Apego y trauma temprano, intervención centrada en el vínculo	Carlos Pitillas Dr. en Psicología Psicoterapeuta	4 semanas	15 enero de 2020
Apego y mindfulness	Leticia Linares Dra. en Psicología Psicoterapeuta	4 semanas	26 de febrero 2020
Los trastornos de apego a lo largo del ciclo vital	Nerea Cerviño Doctoranda en Psicología Psicoterapeuta	4 semanas	22 de abril 2020
Trastornos de personalidad: aproximación evolutiva desde el apego	Nacho Serván Psicólogo clínico	4 semanas	3 de junio de 2020
Trastornos de personalidad graves: clínica e intervención desde la teoría del apego	Nacho Serván Psicólogo clínico	4 semanas	23 de septiembre de 2020
El trauma relacional desde una perspectiva narrativa y vincular I: modelo de trabajo	Javier Aznar Psicólogo Clínico	4 semanas	28 de octubre de 2020
El trauma relacional desde una perspectiva narrativa y vincular II: la intervención	Javier Aznar Psicólogo Clínico	4 semanas	20 de enero de 2021

Contacto e información: aulavirtual@psimatica.net
Directora del Aula Virtual: Gladys Veracoechea Troconis
Psicóloga infanto-juvenil
0034 654862607 (Whatsapp)

RESUMEN CV

Dra. Leticia Linares (Profesora del curso)



Cursó estudios de Psicología en la Universidad de Deusto, donde más tarde realizó el Máster de Salud Mental y Terapias Psicológicas y el Máster General Sanitario.

Durante la carrera, vivió un año en Londres, donde contactó por vez primera con las técnicas de meditación como recurso psicoterapéutico, en la Universidad de Roehampton. Esta experiencia fue continuada 3 años después en el King's College Hospital (NHS Foundation Trust) de Londres.

El interés sobre los posibles efectos terapéuticos de la meditación y su relación con el apego fue profundizado a través de la realización del doctorado titulado: *Mindfulness, apego y déficits metacognitivos* en la Universidad de Deusto, donde también realizó tareas de docencia. Durante este período hizo la formación para la codificación en la *Entrevista de Apego Adulto (AAI)* en las cuatro categorías.

Su formación terapéutica ha sido orientada hacia la corriente psicoanalítica, formando parte en la actualidad del grupo psicoanalítico de Bilbao (GPAB) y hacia la práctica del mindfulness, habiendo recibido formación con la asociación AMyS.

Ha trabajado en diferentes unidades de día de trastornos de personalidad y adicciones, realizando intervenciones grupales e individuales, así como en la práctica de la psicoterapia privada con adultos, adolescentes y niños.

Actualmente compagina labores de investigación y docencia con la práctica de la psicoterapia en consulta privada y en diferentes centros de día y asociaciones.

CURSO PARA:

Profesionales del campo de la salud (psicólogos, psiquiatras, enfermeros, etc.), profesionales del campo psicosocial (educadores sociales, trabajadores sociales, etc.) y educadores.

PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO:

El apego es el vínculo que se construye en las experiencias tempranas con la figura principal de cuidado. Este vínculo se desarrolla a través de la experiencia de necesidad del bebé y su demanda de respuesta hacia el cuidador. Las cualidades de este vínculo tienen un papel fundamental en la construcción del psiquismo de las personas, a través de aspectos como la regulación emocional, las representaciones de uno mismo y del mundo.

Así, las experiencias de validación emocional con la figura de cuidado, durante la infancia, favorecen el desarrollo de una capacidad para detenerse a observar los procesos mentales y emocionales de uno mismo de una manera aceptante y no reactiva. Por el contrario, las personas con experiencias de rechazo en los escenarios de construcción del apego muestran en la vida adulta dificultades para acercarse a sus emociones. Esta dificultad para acercarse a sus contenidos mentales favorece la perpetuación de conductas de evitación y sensación de sobrecarga dificultando de esta manera, la construcción de otro tipo de relación con sus emociones y con el mundo. Una de las maneras de trabajar la capacidad de autoobservación aceptante es el entrenamiento en mindfulness. Este permite desarrollar ese espacio psíquico entre uno mismo y su experiencia. En este espacio, uno recoge su experiencia, la valida y la calma, ejerciendo una función parecida a la que ejerce la persona cuidadora con el bebé en la escena de apego. Este entrenamiento no solo es interesante de cara al paciente, pues el mindfulness nos permite, a nosotros como terapeutas, aumentar la consciencia de nuestros propios contenidos emocionales de una manera aceptante. Durante este curso la idea es poder ahondar en las características de ambos conceptos y delimitar en la medida de lo posible cuál es su relación, qué procesos comparten y cuál puede ser la utilidad clínica de este combo.

CONTENIDOS GENERALES:

Nota: Cada clase estará acompañada de una práctica de mindfulness guiada, que ampliará el estudio de esta técnica.

Módulo 1: Conceptualización de Mindfulness y apego

En esta primera clase se trabajará desde lo más básico, la conceptualización del mindfulness y el apego. Se ahondará en ambos términos ejerciendo especial hincapié

en el de mindfulness. En relación al mindfulness se plantea un recorrido histórico de la presencia de las técnicas de meditación en la psicoterapia y se revisa el lugar que en la actualidad ocupa la técnica del mindfulness. El concepto de apego será también desarrollado con mayor brevedad.

En esta clase, el objetivo será trazar un mapa conceptual de ambos términos con el fin de ir tejiendo aspectos comunes entre ambos.

Contenidos generales de la clase: Apego (conceptualización, historia, estilos de apego en la infancia, modelos internos de trabajo). Mindfulness (historia, conceptualización, mindfulness como estado y/o rasgos, mindfulness como técnica o cualidad). El mindfulness y su relación con otros conceptos (insight, mentalización, empatía y metacognición). Conclusiones y referencias.

La segunda y tercera clase llevan el mismo título: “Conceptos y procesos comunes entre mindfulness y apego I” y “Conceptos y procesos comunes entre mindfulness y apego II”.

Módulo 2: Conceptos y procesos comunes entre mindfulness y apego I

En el módulo 2, se profundizará en conceptos generales, mindfulness y apego seguro, MIT (modelos internos de trabajo) y los estilos de regulación emocional. Se trabajan los conceptos comunes entre mindfulness y apego seguro. Se ahonda en el sistema representacional común a estos dos conceptos. En esta misma línea, se explora la cualidad de las representaciones en un funcionamiento de apego inseguro y en ausencia de mindfulness.

Contenidos generales de la clase: Mindfulness y apego seguro (apertura a la experiencia/actitud curiosa, aceptación/no juicio, desidentificación, impermanencia, sintonía). *Mindless emoting* y *conceptualizing doing* y estilos de apego inseguro. Procesos subyacentes al mindfulness y al sistema de apego. Conclusiones. Referencias.

Módulo 3: Conceptos y procesos comunes entre mindfulness y apego II

En este módulo se abordan los procesos comunes que atraviesan ambos conceptos y qué aspectos psíquicos rodean o comparten su existencia con ellos. En esta tercera clase se profundizará en los lazos que unen estos dos conceptos, se describirá y profundizará la interrelación que parece haber entre ambos y cómo su presencia o ausencia configura la aparición de determinadas fortalezas y déficits en el psiquismo.

Contenidos generales de la clase: Apego, mindfulness y MIT. Mindfulness, MIT y apego. Mindfulness y apego, dos procesos bidireccionales. Mindfulness, apego seguro y productos psíquicos comunes. Mindfulness, apego y atención. Mindfulness, apego y regulación emocional. Apego seguro, mindfulness y bienestar. Apego inseguro, déficits en mindfulness y malestar. Conclusiones y referencias.

Módulo 4: Intervención / Mindfulness y apego

En esta cuarta clase se profundiza en técnicas de intervención a través del mindfulness y de la teoría del apego. Estas técnicas serán exploradas no sólo en la situación terapéutica sino como posible herramienta para el profesional durante su ejercicio y su autocuidado.

Contenidos generales de la clase: Objetivos de intervención en mindfulness. Objetivos de intervención en mindfulness. Mindfulness como técnica (meditación formal, meditación informal, textos). Mindfulness como terapia (terapia cognitiva basada en la conciencia plena, terapia dialéctico-conductual, terapia de aceptación y compromiso, terapia breve relacional. Intervención en mindfulness y apego (observar, describir, aceptar). Narrativa. Para el terapeuta (escucha mindful). Mindfulness y vínculo seguro en la situación terapéutica. Mindfulness y dudas (¿Es útil para todos? ¿Es la intervención en mindfulness algo inherentemente beneficioso para aquellas personas con apego inseguro? Racionalización). Conclusiones y referencias

DURACIÓN: 4 semanas (50 hs)

FECHA DE INICIO: 26 de febrero de 2020

PRECIO: 185 euros

METODOLOGÍA:

El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Psimática Editorial, en la plataforma Moodle, la cual constituye un excelente recurso para impartir cursos virtuales. No hay restricciones de tiempo para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad horaria. Los alumnos ingresan al curso con un nombre de usuario y contraseña que les serán enviados el día antes del inicio del curso. Además recibirán las orientaciones básicas por parte de la Dirección del Aula Virtual para manejarse adecuadamente dentro de la plataforma virtual.

El profesor del curso pondrá a la disposición de los alumnos el material de estudio según él lo considere pertinente. Cada semana se abrirán los módulos a estudiar, videos, etc.

Los alumnos tendrán la oportunidad de hacer comentarios y preguntas a través de las tutorías realizadas en los foros, en donde podrán hacer preguntas, comentarios, aportar documentos, etc. Cada clase tiene su foro y funciona igual que un correo electrónico, los cuales se guardan dentro del foro y pueden ser consultados por los alumnos cuando lo deseen.

Las clases vistas, foros y todos los documentos anexos quedan abiertas durante todo el desarrollo del curso.

EVALUACIÓN:

Para aprobar el curso se requiere:

- a) Tener una participación activa en los foros. Una participación activa significa que se participa en las cuatro clases haciendo sugerencias, preguntas, cuestionamientos, abriendo debate, o respondiendo a comentarios del docente o de los compañeros. No se valorará el contenido, todas las aportaciones son positivas. Lo que queremos es propiciar que se genere una pequeña comunidad de conocimiento y de práctica.
- b) Realizar una actividad final, que responde a una pregunta planteada por el profesor y que integra los conceptos aprendidos.

¿CÓMO INSCRIBIRSE?

Envía este boletín online relleno con tus datos:

<https://forms.gle/ucUyF2Us5MGm7hMT7> y posteriormente recibirás un correo de la Directora del Aula Virtual, Gladys Veracoechea Troconis (Psicóloga infanto-juvenil), confirmando tu plaza y dándote las instrucciones para el pago.

Psimática no se hará responsable de los pagos no debidamente identificados.

Identifica tu ingreso con tu nombre y "Curso Apego y mindfulness"

Después de realizada la matrícula, el pago solo se devuelve en caso de que Psimática no imparta el curso.



**Contacto: aulavirtual@psimatica.net
Móvil: 654862607 (Whatsapp)**