



**CURSO INTENSIVO:**

# **Mindfulness en la práctica psicoterapéutica**



## Dirigido a:

Profesionistas de psicología, psiquiatría o profesionistas de la salud mental y cualquier persona que se encuentre interesada en aprender técnicas de atención plena.

## Perfil de egreso:

Al finalizar este curso aprenderás a cultivar de manera intencional la atención al momento presente y de esta forma acompañarás a los clientes en su proceso de relación con las experiencias del día a día, mejorando así su calidad de vida.

## Objetivo General:

Aprender técnicas y herramientas de mindfulness para aplicarlas en el campo de la psicoterapia y permitiendo la comprensión del vínculo terapéutico, de la intervención clínica y el bienestar del consultante y del profesional.

## Contenido temático:

### 01

#### Mindfulness

- 1.1. Lo que no es mindfulness
- 1.2. Mindfulness vs meditación
- 1.3. Piloto automático
- 1.4. 9 Actitudes mindfulness

### 02

#### Prácticas formales e informales

- 2.1. La respiración como ancla
- 2.2. La meditación
- 2.3. La caminata

### 03

#### Mindfulness en la práctica clínica

- 3.1 Ansiedad
  - 3.1.1 Mindful para la creatividad
  - 3.1.2 Mindful con pautador
  - 3.1.3 El grounding
- 3.2 Depresión
  - 3.2.1 Familiarizarnos con el pensamiento
  - 3.2.2 Focos atencionales
- 3.3 Conducta alimentaria
  - 3.3.1 Mindeating
  - 3.3.2 Sesión guiada
- 3.4 Dolor crónico
  - 3.4.1 Atención plena del cuerpo
  - 3.4.2 Escáner corporal



#### Inicio

Sábado 24  
Febrero 2024



Conexión vía  
Google  
Meet  
Sábado  
09:30 a 12:00 hrs



#### Duración

**04**  
sesiones



El curso concluye  
el día **sábado 16**  
de **marzo** de 2024



#### 10

Horas de valor  
curricular

## Políticas:

### 1.

CEFAPSIC se reserva el derecho de cancelar o posponer el curso si no cumple con el mínimo de participantes y/o por causas de fuerza mayor.
















### 2.

Una vez efectuado tu depósito, CEFAPSIC **NO REALIZA DEVOLUCIONES**, solo se puede bonificar a otro curso en un periodo de **una semana**.

## Facilitadora:



### Mtra. Marie Ariadna Briones Cordero

-  Licenciada en Psicología
-  Maestra en Desarrollo Pedagógico
-  Curso en reducción de estrés basado en mindfulness
-  Seminario Permanente Política Pública de Género: Igualdad y Violencia
-  Seminario en Estrategias de intervención Terapia Cognitivo Conductual
-  Diplomado en habilidades directivas
-  Jefa de Departamentos Psicopedagógicos y de Desarrollo Humano, a nivel superior y media superior
-  Coordinadora de Talento Humano a cargo de 10 instituciones educativas
-  Orientación psicológica por más de 7 años a nivel media y superior
-  Co-organizadora y capacitadora de mindfulness para la educación en Universidades de Oriente.
-  Capacitadora en Tutorías, Desarrollo Humano y Socioemocional
-  Representante ante ANUIES en la red Igualdad de Género por 5 años en el Consorcio Educativo de Oriente
-  Consulta clínica privada
-  Actualmente Coordinadora Académica de CEFAPSIC
- 

## Proceso de Admisión:

### 1. Contacta a tu asesor de ventas:

Comunícate con nuestro equipo de ventas para obtener información detallada sobre el evento. **Ellos te proporcionarán los detalles necesarios y responderán a tus preguntas.**

### 2. Realiza el pago de la inscripción:

Una vez que hayas decidido inscribirte, procede a realizar el pago correspondiente según las **instrucciones proporcionadas por el equipo de ventas. Cumple con los plazos de pago establecidos para asegurar tu lugar en el evento.**

### 3. Envía una captura del comprobante de pago a tu asesor por WhatsApp:

Después de efectuar el pago, toma una captura de pantalla o foto (de buena calidad) del comprobante y envíalo a tu asesor de ventas a través de WhatsApp. **Esto permitirá verificar rápidamente tu pago y confirmar tu inscripción.**

### 4. Llena el formulario de participación:

Para finalizar tu inscripción, **te proporcionaremos un formulario de participación.** Completa todos los campos requeridos con tus datos personales y **la información solicitada, asegurándote de proporcionar los datos precisos y actualizados.**

## Informes:

-  **56 1944 1406**
-  [www.cefapsic.edu.mx](http://www.cefapsic.edu.mx)
-  **(222) 621 1771**
-  [ventas@cefapsic.edu.mx](mailto:ventas@cefapsic.edu.mx)