Psimática
Aula Virtual

Psicología
Integrada



Integración Cuerpo-Mente-Emociones

Muchas de las ofertas que existen actualmente sobre cursos dirigidos a profesionales de la salud, incluyen "lo somático", específicamente en el tratamiento del trauma psicológico. Lo que diferencia el enfoque de este curso es que, desde cualquier abordaje terapéutico que utilicemos, **la propuesta de integración del cuerpo que se plantea aquí, se realiza para *potenciar el vínculo terapéutico, la autonomía creciente del consultante y la eficacia a largo plazo de los tratamientos*** (sea de trauma o de cualquier problemática). Este enfoque sería un diferencial en relación con otros cursos, ya que aporta un valor añadido al conocimiento relacionado con este tema.

PROGRAMA

2ª edición

Quiero inscribirme en este curso



Profesora
Laura Grinsztajn
psicologiaintegrada.es@gmail.com

Laura Grinsztajn, es psicóloga egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, con posgrado en Neurociencias Cognitivas por la Universidad Cuenca del Plata (Argentina).

Es experta en técnicas y disciplinas de consciencia corporal. A lo largo de su experiencia como psicóloga ha prestado sus servicios a un amplio abanico de personas y grupos de diferentes edades, con problemáticas y necesidades diversas.
En los últimos quince años se ha especializado en la atención a personas adultas y mayores en el afrontamiento del dolor crónico y de traumas psicológicos como consecuencia de abusos y maltratos sufridos en la infancia. También, está certificada como profesional en Sensibilidad del Procesamiento Sensorial y Personas Altamente Sensibles (PAS).

Su publicación titulada *El cuerpo en el vínculo terapéutico* (Psimática, 2022), es un manual teórico-práctico dirigido a profesionales de la salud y de la ayuda, interesados en complementar sus técnicas específicas desde un enfoque que integra al cuerpo y sus recursos fortalecedores en el marco del vínculo, con el objetivo de generar en el paciente una autonomía cada vez mayor en la resolución de problemáticas y conflictos diversos.

Es la directora de la colección *Cuerpo, arte y salud mental* de Psimática Editorial.

Es autora también de *El cuerpo como camino. Técnicas corporales aplicadas en la atención psicológica* (2016), reeditado recientemente por Psimática Editorial y de *Regreso al cuerpo. Afrontamiento activo del dolor, el trauma y el sufrimiento* (2019).

CURSO PARA:

Profesionales del campo de la salud: psicología, psiquiatría, psicoterapia, enfermería, medicina, fisioterapia, osteopatía, etc.

Duración: 5 semanas (50 horas)

Fecha de inicio: lunes 25 de enero de 2027

Precio: 210 euros

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

Los avances en la neurociencia han actualizado los estudios acerca de la influencia que genera la atención plena y la consciencia corporal en la neuroplasticidad, y de los cambios profundos que se producen en el cerebro con la práctica sostenida en el tiempo. La posibilidad de incorporar esa práctica como metodología complementaria en los tratamientos, tiene como objetivo optimizar el proceso terapéutico, facilitar el establecimiento de una alianza de trabajo conjunto y colaborativo, favorecer el cuidado, del paciente y del profesional, y propiciar resultados a largo plazo, ya que es una propuesta que apunta, sobre todo, a la autoeficacia en la resolución de problemáticas diversas.

Los recursos somáticos comprenden habilidades que se derivan de la toma de consciencia corporal y tienen influencia directa en la salud física, emocional y psicológica. Incluyen las funciones que favorecen la autorregulación ya que, al practicarlos, brindan una sensación de bienestar, de fortaleza y de capacidad, tanto a nivel somático como psicológico. Además, permiten establecer una conexión social óptima para cada circunstancia de la vida en general y, -en particular-, para el desarrollo de un vínculo terapéutico efectivo.

En la práctica profesional sanitaria tener en cuenta el trabajo de consciencia corporal y los beneficios que los recursos somáticos pueden aportar -tanto para el paciente como para el terapeuta-, ofrece un marco para optimizar la atención sin dejar de lado las diferentes variables que pueden aparecer en cada una de las sesiones. Estas variables, -que entran en juego desde el inicio mismo del proceso terapéutico-, comprenden, además, la expresión física, emocional y cognitiva respecto al dolor y al sufrimiento, que, junto con el contexto social, influyen de manera directa en su percepción y en el umbral de tolerancia.

La fundamentación teórica de este curso será el enfoque de los tratamientos desde una perspectiva dinámica, con un paradigma biopsicosocial y con el aporte desde el campo de la psicología, al afrontamiento activo del dolor físico y del sufrimiento emocional.

A lo largo del curso se brindarán propuestas concretas para su implementación con ejemplo de rutinas y recursos somáticos variados.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Dar a conocer a los profesionales, herramientas diversas de consciencia corporal que pueden resultar de utilidad en el afrontamiento de diferentes problemáticas como el dolor crónico, tensiones musculares, problemas posturales, migrañas, fibromialgia, fatiga crónica, dificultades respiratorias, estrés, ansiedad, depresión, crisis de pánico, bloqueos emocionales, trauma psicológico, trastornos del sueño, la alimentación o la sexualidad.

- Brindar a los participantes, sugerencias para la exploración sensorio-perceptiva y para la investigación personal de recursos somáticos diversos como herramientas valiosas que complementen las suyas propias y su bagaje personal.

- Reconocer el impacto emocional en el cuerpo y su relación con lo que se piensa, siente y la manera en que se actúa, tanto para el profesional y paciente, como también para fortalecer el vínculo terapéutico creado.

- Reflexionar acerca del desempeño profesional y el estatus del terapeuta frente a los pacientes (cómo desarrollar una relación terapéutica colaboradora).

- Transmitir los fundamentos teóricos/prácticos de la metodología terapéutica integrada en la construcción del vínculo y la adherencia al tratamiento. Concepto de Alianza terapéutica. Riesgos del vínculo y autocuidado del profesional.

- Ofrecer sugerencias prácticas de exploración de recursos somáticos.

CONTENIDOS GENERALES

Módulo 1: Paradigmas teóricos

Objetivo específico: se expondrán los cuatro paradigmas teóricos que sirven como fundamento de la propuesta metodológica de integración.

1. El enfoque biopsicosocial. Enfoques de riesgo y de resiliencia.
2. Pensamiento, emoción y sensación. La percepción del dolor.
3. El procesamiento jerarquizado de la información. Integración de los tres niveles de procesamiento: cuerpo-mente-emociones.
4. Metodología activa de integración en los tratamientos terapéuticos.

Módulo 2: Recursos somáticos en la práctica terapéutica

Objetivo específico: se expondrán los fundamentos teórico-prácticos de recursos somáticos concretos.

1. La práctica de consciencia corporal. Dos modos complementarios para incorporar la consciencia corporal en los tratamientos:

- La autoobservación. Concepto de atención sostenida y atención flotante.
- La exploración de recursos somáticos. Se ofrecerán los fundamentos teóricos de cada recurso somático, con ejemplos de sugerencias para la práctica de consciencia corporal en el marco de la relación terapéutica[1]:

    - Respiración consciente
    - Arraigos
    - Sostén y flexibilidad
    - Centramiento
    - Orientación y atención
    - Relajación activa

[1] La sesión de práctica en directo se realizará en el Módulo 5.

Módulo 3: la conexión social y el vínculo terapéutico

Objetivo específico: apuntará a la reflexión acerca del vínculo terapéutico y a la posibilidad de generar una metodología de trabajo que ayude a los pacientes a ser receptivos de los tratamientos que sugiere su terapeuta, a la vez que logra la autogestión de su problemática explorando nuevas herramientas.

1. Concepto de vínculo terapéutico.
2. Influencia de los estilos vinculares del paciente. Teoría del apego: estilos vinculares dentro del contexto de la relación terapéutica. Concepto de transferencia y contratransferencia somática.
3. El vínculo tóxico.
4. El vínculo saludable y la alianza terapéutica.

Módulo 4: Autocuidado del profesional

Objetivo específico: se expondrán los conceptos de autocuidado del profesional, los riesgos del vínculo y la propuesta metodológica de incorporar al cuerpo y sus recursos en el marco de la relación entre paciente y terapeuta.

1. Riesgos del vínculo tóxico
2. Autocuidado del profesional
3. El cuerpo en el vínculo terapéutico

Módulo 5: Práctica de consciencia corporal

Este encuentro se realizará sincrónico y se grabará en el momento. El video de esta parte práctica se colgará en el Aula Virtual de Psimática, donde podrán acceder los alumnos apuntados al curso. Se brindará a las participantes sugerencias de exploración de los diferentes recursos mencionados a lo largo de la parte teórica.

Para las personas que participen en directo se habilitará un momento extra para conclusiones, preguntas, comentarios, reflexiones y sugerencias (que no se grabará).

EN ESTA FORMACIÓN ENCONTRARÁS:

- Nueve videos con los contenidos del curso.
- Un PowerPoint resumen de lo esencial de cada video (descargable) y un material escrito, en PDF que amplía dichas presentaciones (también descargable).
- Cuatro guías de trabajo práctico que orienta al alumno hacia la realización de la actividad final del curso. Cada guía de trabajo se refiere al módulo correspondiente (del 1 al 4).
- Otros recursos: artículos, enlaces a webs, etc. para que sigas profundizando sobre los distintos aspectos que se tratan en el contenido básico del curso.
- Foros en cada clase: donde alumnos y profesora se reúnen para aclarar conceptos, hacer preguntas, dar respuestas, aportar nuevos materiales, etc.
- Una clase en directo, en el módulo 5 (sesión de práctica).

Quiero inscribirme en este curso

METODOLOGÍA

- El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Psimática Editorial, en la plataforma Moodle (www.psimatica.net).
- Los alumnos ingresan al curso con usuario y contraseña.
- No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- En las fechas previstas de apertura de cada módulo (visibles dentro del Aula Virtual), los alumnos tendrán acceso a nuevo material del curso.
- Las clases vistas, foros, videos y documentos, etc. quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso. Cada semana, los alumnos podrán ingresar a un nuevo módulo.
- Los alumnos cuentan con la tutoría constante de la profesora, durante el curso, para resolver dudas, también con el apoyo del equipo del Aula Virtual para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- Al finalizar la formación, y ya sin actividad docente, los alumnos tendrán acceso durante dos meses más al curso.

PROGRAMAS REQUERIDOS

Para acceder a la plataforma online y seguir tu formación no se necesita ningún software específico, solo el programa Adobe Acrobat Reader (o cualquier lector de PDF), un

procesador de textos y un navegador (recomendamos, para esta plataforma -Moodle-, trabajar con Chrome).

COMUNICACIÓN CON LA PROFESORA

Podrás consultar con la profesora las dudas que tengas y ella te responderá lo más pronto posible. El medio más idóneo es a través de los foros del curso, ya que así todos los alumnos se benefician con la pregunta/respuesta, además de que constituye un criterio de evaluación de la actividad del alumno en el curso.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Este curso tiene dos criterios de evaluación:

1. Actividad a entregar y aprobar una semana después de finalizado el curso (módulo 5), para lo cual los alumnos recibirán orientación durante los 4 módulos anteriores, mediante guías de orientación y en los foros de cada clase. La actividad consiste en la presentación de un caso clínico (real o no) con la incorporación de conceptos teóricos y prácticos, vistos a lo largo del curso. **La realización y aprobación de esta actividad es indispensable para aprobar el curso y recibir un diploma de aprovechamiento.**
2. También se valorará la participación activa de los alumnos en los foros del curso. Esta participación activa se refiere a hacer aportes, generar análisis e intercambio de opiniones con los compañeros y profesora**. Los contenidos, opiniones y aportes en general deben estar relacionados con los contenidos del curso y reflejar un aprendizaje de los contenidos.**

DIPLOMA DE APROVECHAMIENTO

El diploma de aprovechamiento se emitirá a los alumnos que han **realizado y aprobado el curso**, de acuerdo a los dos criterios de evaluación establecidos en el párrafo anterior.

Quiero inscribirme en este curso

CONTACTO: aulavirtual@psimatica.net

Psimática
Aula Virtual