

## FORMACIÓN PARA PROFESIONALES ONLINE

### ¿Cómo acompañar ante un duelo con intervenciones basadas en Mindfulness?

#### PRESENTACIÓN

Perder a un ser querido en tiempos de COVID\_19, recibir un diagnóstico grave, separarse de la pareja, migrar a otro país o perder una oportunidad de trabajo son algunas de las pérdidas que nos pueden relatar las personas que atendemos en la consulta. Tener formación y herramientas para gestionar este tipo de duelos y tener una actitud profesional de respeto, acompañamiento y escucha es imprescindible para una buena práctica clínica. Muchas veces nos llegan a la consulta personas que se han sentido presionadas por parte de psicoterapeutas para avanzar más rápido en su proceso de recuperación. La escucha y la comprensión es fundamental para poder acompañar adecuadamente ante una pérdida.

¿De qué modo nos puede ayudar el Mindfulness a acompañar a personas que están viviendo un duelo? Integrar el Mindfulness en las intervenciones en duelo nos permite, por un lado, ofrecer estrategias de atención y conciencia plena para observar las emociones que surgen en las diferentes etapas del duelo y, por otro lado, cultivar una actitud de escucha que permita mantener un equilibrio interior para avanzar, respetando las dificultades del camino y viviendo cada momento.

La práctica de Mindfulness y el desarrollo de la compasión son poderosas herramientas en el proceso de acompañar a personas en proceso de duelo. Además, según la investigación, la práctica de Mindfulness ayuda al autocuidado de los profesionales a afrontar el sufrimiento y convertirlos en más eficaces en el trato con las personas que acompañan. Los profesionales meditadores y compasivos no sólo se cuidan mejor a sí mismos ante el sufrimiento ajeno, sino que cuidan mejor a los demás.

Esta formación va dirigida a profesionales de la salud, psicólogos/as y psicoterapeutas con el objetivo de poder acompañar a personas que están atravesando un proceso de duelo con herramientas del Mindfulness.

#### OBJETIVOS

- Integrar estrategias de intervención en Mindfulness con personas en proceso de duelo complicado dentro del proceso terapéutico
- Potenciar la habilidad compasiva terapéutica ante el duelo

## PROGRAMA

1. Conceptualización del Mindfulness
2. Tipología de duelos
3. El duelo complicado en tiempos del COVID\_19
4. Integrar el Mindfulness en el tratamiento del duelo
5. Tratamiento en Mindfulness en procesos de duelo
6. La compasión y bondad amorosa
7. Psicoeducación sobre duelo para pacientes
8. Casos clínicos

## METODOLOGÍA

Tiene una duración total de 14 horas:

- 3 sesiones de formación online de 2 horas
- 1 supervisión de casos clínicos de 2 horas
- Práctica guiada y trabajo personal de 6 horas

Esta formación ONLINE incluye:

- Dossier
- Guía de prácticas personales para realizar durante la semana
- Actividades pedagógicas para integrar los conocimientos adquiridos en cada sesión como, por ejemplo, realizar una práctica guiada y responder a preguntas sobre un caso expuesto

La formación finaliza con una supervisión de casos clínicos en septiembre por parte de las personas participantes para resolver dudas y preguntas sobre las intervenciones realizadas después de finalizar el curso.

## INFORMACIÓN

**Docente:** Daniel Borrell Giró, psicólogo sanitario, psicoterapeuta del Centro Quantum y docente del Máster en Intervenciones basadas en Mindfulness

**Fechas formación:** Lunes 6, 13 y 20 de julio

**Supervisión:** Lunes 7 de septiembre

**Horario:** 18h a 20h

**Precio:** 150€

Se puede realizar el pago del curso con tarjeta a través de PayPal que encontrarás en nuestra página web o por transferencia bancaria al número de cuenta del Banc de Sabadell ES50 – 0081 – 7013 – 9600 – 0131 – 0637 especificando tu nombre y apellidos.

¡Inscripciones abiertas!

Entra en nuestra web y reserva tu plaza

[www.quantumpsicologia.com](http://www.quantumpsicologia.com)

### QUANTUM

*Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació*

C / Bruc, 5, pral. 2<sup>a</sup>

08010 Barcelona

93.141.38.95.

[hola@quantumpsicologia.com](mailto:hola@quantumpsicologia.com)

[www.quantumpsicologia.com](http://www.quantumpsicologia.com)