



# PROGRAMA: MINDFULNESS TERAPÉUTICO

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



# INTRODUCCIÓN

Bienvenido a nuestro programa en mindfulness terapéutico. Una formación única en su tipo.

En el campo de la salud mental, la integración de la atención plena ha demostrado ser una poderosa herramienta para terapeutas comprometidos con la transformación positiva en su práctica profesional. Este programa ha sido meticulosamente diseñado para llevarte más allá de las técnicas convencionales y sumergirte en un enfoque integral que potenciará no solo tus habilidades terapéuticas, sino también tu propio bienestar emocional.

Descubre cómo la atención plena puede ser la clave para desbloquear nuevos niveles de compasión, empatía y efectividad en tu trabajo con otros. A través de sesiones interactivas, prácticas inmersivas y recursos continuos, te guiaremos en un viaje que no solo enriquecerá tu práctica profesional, sino que también revitalizará tu conexión con la esencia sanadora de la terapia.

En las siguientes páginas, exploraremos los beneficios excepcionales que este programa ofrece, tanto a terapeutas, como a cualquiera que desee contar con poderosas herramientas para transformarse. Abordaremos temas cruciales para el crecimiento profesional y personal, y te proporcionaremos todos los detalles prácticos para que te unas a nosotros en esta travesía transformadora.

¡Prepárate para desatar el poder del mindfulness en tu práctica clínica y elevar tu carrera a nuevos horizontes!

# BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Descubre una transformación integral a medida que te adentres en nuestro entrenamiento. Este programa no solo ofrece conocimientos teóricos, sino beneficios tangibles y aplicables a tu práctica terapéutica y tu bienestar personal. Aquí te presentamos algunos de los puntos destacados de esta experiencia:



## Amplificación de la Efectividad Terapéutica:

- Desarrolla habilidades avanzadas de escucha activa y presencia plena para aumentar la conexión terapéutica.
- Mejora tu capacidad para guiar a los clientes a través de procesos de cambio significativos.

## Manejo Efectivo de Problemas Psicológicos Diversos:

- Desarrolla estrategias mindfulness específicas para abordar una variedad de problemáticas, incluyendo ansiedad, depresión, conductas adictivas y manejo del dolor.
- Amplía tu repertorio terapéutico con enfoques prácticos y eficaces respaldados por la atención plena.



## Crecimiento Profesional y Personal:

- Aprende a integrar la atención plena en tu vida diaria, fomentando un equilibrio saludable entre la práctica clínica y el autocuidado.
- Descubre estrategias para el manejo del estrés y la prevención del agotamiento profesional.



## DETALLES DEL PROGRAMA

Nuestra metodología innovadora se centra en brindar una experiencia integral que va más allá de la teoría, guiando a los participantes a través de un viaje profundo de descubrimiento personal y desarrollo profesional. A lo largo de las sesiones interactivas en línea, profundizaremos en diversos aspectos:

- **Exploración en Profundidad de la Visión Mindfulness:** Estableceremos bases sólidas teóricas y filosóficas sobre los fundamentos de mindfulness, los beneficios y su evidencia, proporcionando una base sólida para su aplicación en la práctica terapéutica.

- **Prácticas Experienciales de Mindfulness:**

- Cada sesión incluirá prácticas mindfulness diseñadas para que los participantes generen su propia experiencia tangible.
- Desde meditaciones guiadas hasta ejercicios prácticos, estas prácticas fomentarán una conexión directa con la esencia transformadora de la atención plena.

- **Enfoque Práctico y Teórico en el Abordaje de Problemáticas:**

- Integraremos la teoría mindfulness con la aplicación práctica en el tratamiento de problemáticas específicas.
- A través de casos prácticos y ejemplos detallados, los participantes aprenderán a aplicar los conceptos clave en situaciones clínicas reales.

Con esta metodología única, los participantes no solo adquirirán conocimientos teóricos sólidos, sino que también cultivarán habilidades prácticas fundamentales. Estamos comprometidos a guiarlos en la creación de su propia experiencia mindfulness, impulsando un cambio significativo tanto en sus prácticas terapéuticas como en su crecimiento personal. ¡Prepárate para una experiencia transformadora!

# DETALLES DEL PROGRAMA: METODOLOGÍA

## Contenidos

- Fundamentos teóricos de Mindfulness.
- Experimentación de las principales prácticas y técnicas de mindfulness.
- Integración de la atención plena en el contexto terapéutico.
- Beneficios y evidencia científica del mindfulness en el tratamiento psicológico.
- Mindfulness para la ansiedad y el estrés (incluidas las bases teóricas y el tratamiento para crisis de angustia / ataques de pánico).
- Mindfulness para la depresión.
- Mindfulness para conductas adictivas.
- Mindfulness para el manejo del dolor.
- Mindfulness para los trastornos de la conducta alimentaria.

**Duración del Programa:** 12 semanas a lo largo de 4 meses (3 sesiones por mes de dos horas).

**Modalidad:** En vivo a través de la plataforma Zoom.

**Se dará acceso a la grabación de la clase por 1 mes.**

## Requisitos:

**Ninguno, abierto a todo el público. No se requiere experiencia previa.**

**Se brindará material de apoyo.**

**Horario:** 7:00 p.m. a 9:00 p.m. hora de CDMX.

**Fecha de inicio:** 13 de marzo del 2024.

**Precio de introducción: 4 pagos de \$125 USD (\$500 USD en total)**

## FACILITADOR

Esta formación será facilitada por José Luis Ramírez, psicólogo con más de una década de experiencia en la enseñanza de mindfulness.

Ha compartido su experiencia como docente no solo a nivel universitario, sino también en diversos institutos a nivel mundial y en corporaciones multinacionales. Esta diversa experiencia docente ha enriquecido su perspectiva y ha permitido la adaptación de sus enseñanzas a audiencias diversas y globales.

Ha llevado su búsqueda de conocimiento y crecimiento a nivel global, participando tanto en su formación como instructor de mindfulness, como en una variada gama de capacitaciones y retiros con expertos de renombre internacional, tanto en mindfulness como en filosofías relacionadas como el Zen, Vipassa y Budismo Tibetano.

Con más de una década enseñando mindfulness, José Luis Ramírez ha compartido su sabiduría tanto en consulta privada, abordando diversas problemáticas, como en la conducción de talleres grupales. Su enfoque pedagógico ha sido refinado a lo largo de los años para ofrecer una experiencia educativa enriquecedora.

En su práctica privada abraza la diversidad terapéutica, integrando elementos de enfoques como el cognitivo-conductual, terapias de tercera generación (mindfulness, psicoterapia analítico-funcional, Terapia de Aceptación y Compromiso, y Terapia Dialéctica Conductual), terapia sistémica, psicología transpersonal, psicología compleja, entre otros. Esta perspectiva holística permite una adaptación personalizada en los procesos terapéuticos.

Adicionalmente, en el campo de las terapias complementarias, cuenta con una maestría en Clínica Floral y Terapia Floral Sistema Bach, lo cual aporta una dimensión única a su enfoque terapéutico.



*Psic. José Luis Ramírez*

Más información:

[www.centroanimamundi.com/enlaces](http://www.centroanimamundi.com/enlaces)  
[www.facebook.com/JoseLuisRamirezChav](https://www.facebook.com/JoseLuisRamirezChav)

# INSCRÍBETE AHORA Y COMIENZA TU VIAJE HACIA LA APLICACIÓN DE MINDFULNESS PARA UN MAYOR BIENESTAR

 +52 614 405 4536

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

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

