

Formación Online MbAICP

(Válida para el itinerario Neuro Personal Trainer en MbAICP)

I. **MÓDULO 1. MBSR - Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness.**

8 semanas de formación. Cada semana constará de un tema teórico, ejercicios prácticos de práctica informal, audio y practica formal, y una tutoría grupal Online de 1 hora de duración.

CRONOGRAMA	TEMA
SEMANA 0	Presentación
SEMANA 1	Conciencia Plena - El triángulo de la Atención
SEMANA 2	Percepción - Suspender juicios explorando otras percepciones
SEMANA 3	Emociones Regulación Emocional
SEMANA 4	Reacción al Estrés- Reconocer los síntomas del Estrés
SEMANA 5	Respuesta al Estrés- Círculo de Control y Estrategias adaptativas
SEMANA 6	Comunicación Consciente
DIA DE RETIRO EN CASA	Retiro de Silencio
SEMANA 7	Gestión del tiempo
SEMANA 8	Práctica Personal. Percepción de la Presencia en la vida cotidiana Evaluación

Puedes consultar el programa completo de este módulo en

<https://nptmindfulness.com/mbsr>

II. **MÓDULO 2. AICP – Atención Integral Centrada en la Persona**

8 semanas de formación. Cada semana se realizará una tutoría grupal Online de 1 hora de duración.



Introducción.

La atención a las personas que presentan algún tipo de discapacidad, dependencia o fragilidad y que son usuarias de nuestros recursos ha de estar acorde a los avances profesionales y del sistema de bienestar. Ello requiere que las organizaciones y las intervenciones profesionales estén cada vez más y mejor orientadas hacia la calidad de vida de estas personas y que se ofrezca una atención más integral y centrada en cada una de ellas. La implementación de mejores estrategias de organización, la modificación de los programas de actuación profesional y la mejora de la relación con las personas son procesos que requieren acompañamiento. Éste, en un inicio suele requerir una mayor intensidad en el aspecto de la formación y la sensibilización. Posteriormente, y de forma gradual, el acompañamiento ira analizando el proceso de cambio, valorando los efectos en diferentes planos: en las personas usuarias, en las personas trabajadoras, en los sistemas de actuación profesional y en los modos de organización y la cultural organizativa de la institución. Durante este acompañamiento, se va construyendo un conocimiento y una motivación compartida con el equipo. A la vez que se identifican y valoran las resistencias y los puntos más complejos que suceden en este momento la organización para el buen desarrollo de las buenas prácticas (BBPP) y en atención integral centrada en la persona (AICP).

Objetivos:

- Competencias técnicas: conocer de la base teórica del modelo de atención integral centrado en la persona y los elementos que lo componen, fases de aplicación del mismo, herramientas para su puesta en práctica y pautas de buenas prácticas.
- Competencias relacionales: adquirir competencias esenciales para poder trabajar en equipo (como la comunicación, la empatía, la escucha activa) y para potenciar el liderazgo personal (automotivación, autocontrol, toma de decisiones) en un equipo de trabajo horizontal. Desarrollar el rol de facilitador y empoderar a la persona acogida en el servicio.
- Competencias éticas: reflexionar sobre los valores éticos de nuestro puesto de trabajo y la coherencia con nuestro sistema de valores personales.



Contenidos

Sesión 1. Introducción al modelo de Atención Integral Centrada en la Persona.

- Definición, evolución, cambio de paradigma, dimensiones de la AICP, principios rectores, diferencia de modelos.
- Prácticas: analiza una institución en la que trabajes o conozcas con el cuestionario P-CAT/PDC.

Sesión 2: Autoevaluación y análisis de la realidad del Modelo de Atención Integral Centrado en la Persona en instituciones sanitarias, sociales y educativas.

- Conocer el estado actual de la AICP y las buenas prácticas (BBPP) y las aplicaciones del modelo de Calidad de Vida en Canarias y en el resto del estado español.
- Legislación y AICP: ¿es compatible el modelo con la normativa de seguridad actual?
- Práctica: analiza la institución en la que trabajas desde el modelo AICP.

Evaluación:

- Diccionario de Competencias Personales: nos permiten identificar las habilidades principales en que se basa la gestión del Talento.
- Cuestionarios de Evaluación del Desempeño: son herramientas de evaluación para el desarrollo del talento y el logro de objetivos.
- Manual del Mentor: guía para expertos para ejercer como acompañantes del proceso de desarrollo del talento y la implantación de AICP.
- Cuestionarios de Satisfacción de trabajadores/as: identificador del clima laboral y del nivel de compromiso del equipo humano.

Sesión 3. Valorando conocimientos, actitudes y el proceso ya desarrollado en ámbitos relacionados con este modelo de AICP.

- Impulsar los procesos de sensibilización, motivación y enseñanza-aprendizaje necesarios para ofrecer una atención más integral y personalizada.



- Iniciar el autodiagnóstico y el inicio de la implementación de BBPP; generando espacios para la reflexión y el cambio de actitudes necesario para que se concreten y propuestas prácticas que permitan avanzar en la AICP.
- Práctica: Elaboración del perfil profesional que debe tener un trabajador orientado desde el modelo AICP, el rol de facilitador.

Sesión 4. La personalización como base del modelo AICP.

- Intervenciones para la creación de entornos que empoderan y facilitan (comunidades compasivas y amigables, centros abiertos/ entornos significativos, modelo housing), la creación de actividades significativas desde lo cotidiano y el respeto a lo íntimo.
- Práctica: desarrolla un proyecto de acondicionamiento de una institución en la que trabajes o participes como voluntario.

Sesión 5. La Planificación Centrada en la Persona (PCP) y el Plan de Atención y Vida (PAyV).

- Fases de la PCP, el papel del entorno y el rol de facilitador de los deseos personales.
- Práctica: Desarrolla tu propia PCP.

Sesión 6. El enfoque biográfico de la atención en la práctica: proyecto vital y plan de atención y vida.

- Paradigma del curso de vida, relato vital e historia de vida, proceso para la elaboración del y herramientas para su aplicación.
- Elaboración de las PCP y PAyV personal: a propósito de un caso (JL, de las parálisis a la montaña).

Sesión 7. La cultura organizacional, el cambio y los profesionales.

- Las competencias profesionales en AICP, la cultura organizacional, los nuevos roles y figuras profesionales, el papel de la familia.
- Programas de BBPP basadas en AICP.
- Práctica: desarrolla un programa de BBPP en un entorno comunitario.

Sesión 8. La aplicación del modelo en centros y servicios.

- Fases del proceso para avanzar en AICP, BBPP y herramientas útiles para sensibilizar al equipo.



- Aplicaciones en Centros de Día.
- Aplicaciones en Residencia.
- Aplicaciones en el Servicio de Ayuda a Domicilio.
- Aplicaciones en el hospital.
- Aplicaciones en la Escuela.

Evaluación final: examen de 20 preguntas tipo test, 1 pregunta a desarrollar y 1 caso práctico.

III. MÓDULO 3. AICP Basado en Mindfulness

8 semanas de formación. Cada semana una tutoría grupal Online de 1 hora de duración.

Introducción

La atención a las personas que presentan algún tipo de discapacidad, dependencia o fragilidad y que son usuarias de nuestros recursos ha de estar acorde a los avances profesionales y del sistema de bienestar. Ello requiere que las organizaciones y las intervenciones profesionales estén cada vez más y mejor orientadas hacia la calidad de vida de estas personas y que se ofrezca una atención más integral y centrada en cada una de ellas. La implementación de mejores estrategias de organización, la modificación de los programas de actuación profesional y la mejora de la relación con las personas son procesos que requieren acompañamiento. Éste, en un inicio suele requerir una mayor intensidad en el aspecto de la formación y la sensibilización. Posteriormente, y de forma gradual, el acompañamiento ira analizando el proceso de cambio, valorando los efectos en diferentes planos: en las personas usuarias, en las personas trabajadoras, en los sistemas de actuación profesional y en los modos de organización y la cultural organizativa de la institución. Durante este acompañamiento, se va construyendo un conocimiento y una motivación compartida con el equipo. A la vez que se identifican y valoran las resistencias y los puntos más complejos que suceden en este momento la organización para el buen desarrollo de las buenas prácticas (BBPP) y en atención integral centrada en la persona (AICP).

En este curso le presentamos el modelo NTP mindfulness basado en el único ensayo clínico aleatorizado a doble ciego en la enfermedad de Alzheimer



desarrollado desde el grupo de Investigación de yoga, mindfulness y salud de la Universidad de La Laguna y las aplicaciones al campo de la discapacidad física e intelectual desarrollados por el Dr. Domingo Jesús Quintana. Este modelo es un ejemplo de BBPP prácticas basadas en el modelo AICP. AICP establece el concepto el qué, mientras que NTP mindfulness establece el cómo.

Objetivos:

- Competencias técnicas: conocer de la base teórica del modelo de atención integral centrado en la persona y los elementos que lo componen, fases de aplicación del mismo, herramientas para su puesta en práctica y pautas de buenas prácticas.

Adquirir los conocimientos necesarios para aplicar mindfulness, atención plena, a la intervención en el desarrollo de las PCP y la intervención cotidiana desde AICP.

- Competencias relacionales: adquirir competencias esenciales para poder trabajar en equipo (como la comunicación, la empatía, la escucha activa) y para potenciar el liderazgo personal (automotivación, autocontrol, toma de decisiones) en un equipo de trabajo horizontal. Desarrollar el rol de facilitador orientado hacia la atención al presente, empoderando a la persona acogida en el servicio.
- Competencias éticas: reflexionar sobre los valores éticos de nuestro puesto de trabajo y la coherencia con nuestro sistema de valores personales y la intervención momento a momento.

Contenidos:

Sesión 1. Introducción al modelo de Atención Integral Centrada en la Persona basado en Mindfulness.

- Definición, evolución, cambio de paradigma, dimensiones de la AICP, principios rectores y mindfulness disposicional.
- Prácticas: Sesión de meditación vipassana, el body scan del programa MBSR.
- Evaluación: cuestionario de personalidad de Millon y Evaluación de Mindfulness Disposicional.



Sesión 2: Aplicación de mindfulness en la vida cotidiana.

- Intervención atenta en la vida cotidiana: más allá del paradigma funcional de AVD (actividades de la vida diaria).
- La rueda de la meditación de Daniel Siegel: 8 sentidos del mindfulness.
- Práctica: meditación guiada de toma de decisiones en la vida cotidiana.

Sesión 3. Integración sensorial y Mindfulness.

- Bases neurológicas de la integración sensorial.
- Aplicaciones de la integración sensorial basada en mindfulness en discapacidad.
- Atención conjunta basada en mindfulness.
- Práctica: meditación guiada basada en la propiocepción (body scan).

Sesión 4. Mindfulness y tacto.

- Integración sensorial basada en mindfulness a través del tacto.
- Práctica: ejercicios de meditación basados en el tacto.

Sesión 5. Mindfulness y gusto.

- Integración sensorial basada en mindfulness a través del gusto.
- Intervención sensorial a través de la alimentación.
- Práctica: ejercicios de meditación basados en el tacto.

Sesión 6. Mindfulness y Olfato.

- Integración sensorial basada en mindfulness a través del olfato.
- Práctica: ejercicios de meditación basados en el tacto.

Sesión 7. Mindfulness y oído.

- Integración sensorial basada en mindfulness a través del oído.
- Práctica: ejercicios de meditación basados en el oído.

Sesión 8. Mindfulness y vista.

- Integración sensorial basada en mindfulness a través de la vista.
- Práctica: ejercicios de meditación basados en la vista.



Evaluación final: examen de 20 preguntas tipo test, 1 pregunta a desarrollar y 1 caso práctico.

¿A quién va dirigido?

- Personas con Diversidad Funcional/ Discapacidad
- Terapeutas ocupacionales, Enfermeros, Psicólogos, Médicos, Geriatras, Profesores de Educación Especial y Cuidadores en general.
- Familiares de Personas con Diversidad Funcional.
- Si quieres aprender una nueva profesión formándote con terapias de última generación.

Metodología

- La formación se realiza a través de nuestro Campus Virtual <https://campus.nptmindfulness.com>
- Una tutoría grupal a la semana de una hora de duración. Las tutorías se graban. Si no puedes asistir, se colgarán en el aula virtual.
- Cada semana se abre un nuevo tema. Hay un margen de dos meses desde la última tutoría (semana 18) para finalizar con los trabajos.

Precios AICP

Precio conjunto por los 3 módulos 900 €.

Es posible realizar la formación módulo a módulo en diferentes ediciones. El precio por módulo en este formato es de 330 €

NPT MINDFULNESS

contacto@nptmindfulness.com

Teléfono: 689520364

<https://nptmindfulness.com>

