

Formación Online MBAS

(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. DEMENCIA**

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



Curso de Atención Integral Centrada en la Persona (AICP) en la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Introducción.

La atención a las personas que presentan enfermedad de Alzheimer u otras demencias ha de estar acorde a los avances clínicos y los avances de cada una de las disciplinas sanitarias que intervienen para paliar la enfermedad. Actualmente se sabe que un tratamiento integral adecuado, tanto farmacológico como no farmacológico, potencia la calidad de vida de los enfermos un mínimo de 5 años en la enfermedad de Alzheimer.

En este curso se desarrolla una introducción al campo de las demencias, yendo un paso más allá de la sintomatología asociada a la enfermedad y a la neurodegeneración, profundizando en la organización de significado personal como parte esencial para potenciar el tratamiento individualizado del enfermo. Con ello abordaremos las bases para realizar una auténtica atención individualizada, mostrando un modelo de intervención que tiene en cuenta como la persona trata de sobrevivir en el mundo adaptándose a pesar de los déficits cognitivos y funcionales. Por tanto, recobrar la intervención desde la identidad personal del enfermo y sus cuidadores y familiares sienta las bases para aprender a navegar en el complejo mundo de las interacciones personales cuando aparecen problemas cognitivos y de memoria.

Este curso está dirigido a profesionales y organizaciones que estén cada vez más y mejor orientadas hacia la calidad de vida de estas personas y que se interesen por 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 es el inicio para adquirir las competencias básicas para saber implementar mindfulness en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Objetivos:

- Competencias técnicas: conocer la base teórica del modelo de estimulación cognitiva basado en mindfulness y los elementos que lo componen, fases de aplicación del mismo, herramientas para su puesta en práctica y pautas de buenas prácticas.



- Profundizar en la organización de significado personal y el proceso identitario de las personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias (Vasculares, Cuerpos de Lewy, Parkinsonismos, Mixtas...).
- 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 a su cuidador principal y su familia.
- Competencias éticas: reflexionar sobre los valores éticos de nuestro puesto de trabajo y la coherencia con nuestro sistema de valores personales en la intervención a lo largo del proceso neurodegenerativo.

Contenidos

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

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

Sesión 2: Introducción a la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

- Envejecimiento cerebral fisiológico: aspectos cognitivos.
- Del envejecimiento a la demencia.
- La demencia: concepto y epidemiología.
- Tipos y clasificación de demencias.
- Práctica: Realiza una entrevista a un enfermo de Alzheimer u otra demencia para conocer su grado de satisfacción en la vida con el cuestionario de Calidad de Vida de Verdugo et al.

Sesión 3. Sistema de Organización personal e identidad personal en las enfermedades neurodegenerativas.

- Los estilos de organización personal y la identidad personal.
- El estilo de apego como base del modelo mental.



- Estilos de organización personal en la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.
- Práctica: Elaboración del perfil clínico de la organización personal de un enfermo y un cuidador.

Sesión 4. Enfermedad de Alzheimer (EA).

- Definición, prevalencia, incidencia y factores de riesgo en la EA.
- Criterios diagnósticos de la EA.
- Manifestaciones cognitivas y conductuales en la EA.
- Tratamiento integral y el papel del mindfulness en la EA.
- Práctica: desarrolla una práctica de mindfulness para una institución en la que trabajes o participes como voluntario.

Sesión 5. Demencias de origen cerebrovascular.

- Definición, prevalencia, incidencia y factores de riesgo en la demencia vascular y demencia mixta.
- Criterios diagnósticos en la demencia vascular.
- Manifestaciones cognitivas y conductuales en de la demencia vascular.
- Tratamiento integral y el papel del mindfulness en la demencia vascular.
- Práctica: desarrolla una nueva práctica de mindfulness para una institución en la que trabajes o participes como voluntario.

Sesión 6. Demencias con cuerpos de Lewy.

- Definición, prevalencia, incidencia y factores de riesgo en la demencia con cuerpos de Lewy.
- Criterios diagnósticos en la demencia con cuerpos de Lewy.
- Manifestaciones cognitivas y conductuales en de la demencia con cuerpos de Lewy.
- Tratamiento integral y el papel del mindfulness en la demencia con cuerpos de Lewy.
- Práctica: desarrolla una nueva práctica de mindfulness para una institución en la que trabajes o participes como voluntario.



Sesión 7. Demencia y Enfermedad de Parkinson (EP).

- Definición, prevalencia, incidencia y factores de riesgo en la demencia asociada a la EP.
- Criterios diagnósticos en la demencia asociada a la EP.
- Manifestaciones cognitivas y conductuales en de la demencia asociada a la EP.
- Tratamiento integral y el papel del mindfulness en la demencia asociada a la EP.
- Práctica: desarrolla una nueva práctica de mindfulness para una institución en la que trabajes o participes como voluntario.

Sesión 8. Otras demencias menos prevalentes y atención en los síntomas psicológicos y conductuales asociados a la demencia.

- Tautopatías y otras demencias degenerativas.
- EA y síndrome de Down.
- Demencias sintomáticas y abordaje integral.

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

III. MÓDULO 3. MBAS Específico

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

Introducción.

La aplicación del entrenamiento basado en mindfulness para personas mayores con enfermedad de Alzheimer (EA) ha sido una de las mayores apuestas que el Grupo de Investigación de Mindfulness y Salud de la Universidad de La Laguna hasta la actualidad.

Nuestra preocupación ha estado centrada desde finales de la década de los 90 en desarrollar un tratamiento no farmacológico, que añadido a los fármacos existentes para paliar la sintomatología (anticolinesterásicos y memantina), pudiese modificar el curso del deterioro cognitivo, funcional y prevenir la psicopatología en los estados iniciales de la enfermedad.



La apuesta de aplicar mindfulness en EA está basada en la etiología multifactorial de esta enfermedad. Por ello es necesario desarrollar un tratamiento que englobe diferentes aspectos de la misma y no sólo centrarse en su vertiente neurodegenerativa. Asumir esta perspectiva es esencial para realizar un tratamiento no farmacológico eficaz, basado en modelos de intervención que integren la posibilidad de un incremento de la hemodinámica cerebral, principal factor de deterioro cognitivo en la longevidad, a la vez que impliquen la conectividad de diferentes áreas corticales para frenar el deterioro.

Objetivos:

- Competencias técnicas: conocer de la base teórica del programa de estimulación cognitiva basado en mindfulness 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 Programa de Estimulación Cognitiva para Enfermos de Alzheimer basado en Mindfulness (MBAS).

- Definición, evolución, cambio de paradigma, dimensiones de la AICP, principios rectores y mindfulness disposicional.
- Fundamentos teóricos del programa MBAS.
- 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 MBAS 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 MBAS.

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

Sesión 4. MBAS y tacto.

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

Sesión 5. MBAS 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. MBAS y Olfato.

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

Sesión 7. MBAS y oído.

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

Sesión 8. MBAS 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 enfermedad de Alzheimer u otras Demencias en fase inicial
- Terapeutas ocupacionales, Enfermeros, Psicólogos, Médicos, Geriatras, Profesores de Educación Especial y Cuidadores en general.
- Familiares de Personas con enfermedad de Alzheimer u otras Demencias
- 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>

