

↳ *Especialización en:*

# TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) Y MINDFULNESS PARA TRASTORNOS CLÍNICOS

 **100%**  
Online

 Duración:  
**7 MESES**



**Ludus Perú**  
Salud Emocional y Organizacional



# INTRODUCCIÓN DEL CURSO

Mindfulness es una forma intencional de prestar atención, que permite observar todos los fenómenos que aparecen en el campo de consciencia con una atención pura sostenida, ecuánime (sin juicios de valor y sin reactividad) y recordando volver diligentemente a este tipo de atención y al soporte de la misma cada vez que nos distraemos. Esta forma de prestar atención genera una consciencia serena, lúcida y ecuánime (estado mindful de consciencia). Por otro lado, la Terapia de aceptación y compromiso, es un modelo terapéutico que pertenece a la tradición de las terapias cognitivo conductuales, tiene como objetivo aliviar el sufrimiento y propiciar una vida valiosa, y eso se logra cuando aprendemos a despertar, a soltar la lucha innecesaria contra lo que nos sucede y cuando nos comprometemos a crear una vida más plena y significativa. La evidencia científica en la que se basa este modelo muestra que resulta una herramienta eficaz para que las personas que atraviesan diferentes dificultades puedan apropiarse de su vida y se relacionen con lo que experimentan de una manera nueva y más vital. ACT, entonces, se ocupa de entender los principios y los procesos

que nos hacen humanos y, al promover la flexibilidad psicológica, nos ayuda a hacer elecciones más conscientes para crearnos una vida plena y para elegir libremente la vida que deseamos.

ACT ofrece una consciencia diferente sobre nuestra vida cotidiana, el modo en que vivimos, las luchas en las que nos encontramos sumergidos, dónde nos quedamos

atascados; es decir, nos permite notar, registrar y elegir cómo relacionarnos con lo que nos pasa. Además, y, sobre todo, nos provee de una serie de aprendizajes a través de diferentes procesos para ayudarnos a vivir una vida con sentido.

Esta propuesta es adecuada para cualquier persona, no solo para tratar dificultades de salud mental, y esto se ve por el creciente aporte de las investigaciones de ACT en diferentes áreas.

La especialización en ACT pretende guiarte en tu rol de Terapeuta, para la intervención de diferentes problemas psicológicos que permitan a los consultantes un cambio fundamental de perspectiva: un cambio en la manera en que manejan su experiencia personal.





## OBJETIVO GENERAL

-Abordar los principios que sustentan a la ACT y aprender a moldear la flexibilidad psicológica en consulta, haciendo que tus clientes aprendan a relacionarse con sus eventos privados (emociones y pensamientos) de una forma diferente, que les permita avanzar hacia la vida que quieren vivir.

-Aprender a observar con plena atención todos los fenómenos, tanto aquellos del llamado mundo externo como los del mundo interno, para percibirlos y vivirlos tal como son en realidad, sin distorsiones emocionales y cognitivas.



## OBJETIVO ESPECÍFICO

-Aplicar los principios, herramientas y filosofía ACT en cada uno de los consultantes.

-Aprender a realizar un adecuado análisis funcional de la conducta (AFC)

-Adquirir las herramientas para trabajar no sólo con los obstáculos que puede encontrar en el consultante sino también en el propio terapeuta.

-Aumento en emociones positivas y disminución en negativas, mediante la práctica de Mindfulness.

-Reducción de estrés. Mejor desempeño y atención, mediante la práctica de Mindfulness.



## METODOLOGÍA

Nuestra especialización en ACT y Mindfulness, te ofrece una metodología virtual, principalmente experiencial, que se desarrollarán con ayuda de material de lectura, audiovisual, análisis de casos elaborados y guiados, con entrega de material virtual por cada módulo de clases.

## EVALUACIÓN

Por cada módulo, se evaluará en forma individual en base a material de lectura y clases, así como grupal mediante exposiciones y actividades en las clases en vivo. La evaluación final del curso consistirá en la ejecución y resolución de un caso clínico.

# TEMAS DEL CURSO

---

## **MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) Y AL MINDFULNESS**

1. Terapias contextuales: conceptos fundamentales y características
2. Análisis funcional desde la Perspectiva Contextual Funcional
3. Características de la ACT y del Mindfulness.

---

## **MÓDULO 2: TERAPIA MINDFULNESS**

1. El Ser y el Cerebro Mindfulness. Fundamentos teóricos
2. Nivel I: El desarrollo de la serenidad y señalamiento del estado mindful de Consciencia
3. Nivel II: Consciencia mindful en la vida cotidiana. Autorregulación de emociones y motivaciones
4. Nivel III: Consciencia mindful sin elección, estado de presencia y reestructuración cognitiva.
5. Entrenamiento: Técnicas de Aplicación Mindfulness

---

## **MÓDULO VII EL SUFRIMIENTO HUMANO Y EL PODER DEL LENGUAJE EN LA ACT**

1. Encontrándonos con nuestro sufrimiento
2. La Teoría de los marcos relacionales
3. El comportamiento gobernado por reglas

---

## **MÓDULO IV: DEFINIENDO Y APLICANDO LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO**

1. El trastorno de evitación experiencial
2. Estableciendo el contexto para la Terapia
3. La Matrix: La ventana
4. Componentes del Hexaflex

---

**MÓDULO V:  
TRATAMIENTO  
DE LA TERAPIA  
DE ACEPTACIÓN  
Y COMPROMISO  
(ACT).**

1. Fase 1: Desesperanza creativa-zambullirnos en el momento presente.
2. Fase 2: El control como problema: La ilusión del control.
3. Fase 3: Aceptación a través de la defusión: Tomando distancia de los pensamientos.
4. Fase 4: El yo Contexto: Los sentidos del Yo, cultivando una perspectiva amplia de nosotros mismos.
5. Fase 5: ACT como un tratamiento orientado a Valores: Construyendo el camino de nuestra vida.
6. Fase 6: Aceptación y compromiso: Dar los pasos necesarios para una vida valiosa y comprometida.

---

**MÓDULO VI  
APLICACIONES  
CLÍNICAS DE LA ACT**

1. ACT para el tratamiento de los trastornos del espectro ansioso.
2. ACT y TOC: integrando las técnicas basadas en la aceptación y en la exposición.
3. La importancia de la clarificación de valores en problemas de control de impulsos: alcoholismo y juego compulsivo.

---

**MÓDULO VII**

Sustentación de estudios de casos

# 05 MODALIDAD DE LA ESPECIALIZACIÓN VIRTUAL

Clases totalmente en Vivo desde una plataforma virtual netamente académica Permitir al participante estudiar en cualquier lugar, solo se requiere de una computadora, smartphone, tablet, audífonos o parlantes y tener acceso a Internet.



# BENEFICIOS DE LA MODALIDAD VIRTUAL



## ESTUDIA EN CUALQUIER MOMENTO

Permitir al participante que elija sus propios horarios y de esta manera pueda estudiar en cualquier momento.



## ASESORAMIENTO PROFESIONAL

Servicio de actualización y asesoramiento profesional de nuestros consultores gratuitamente durante el tiempo de duración del programa de estudio.



## EVALUACIONES EN LÍNEA

Evaluaciones en línea, clases en video conferencia en tiempo real (una vez por semana), trabajos, foros y laboratorio de lecturas



## RECURSOS PARA CADA TIPO DE APRENDIZAJE

Material de estudio bien elaborados y recursos auditivos en nuestro Campus LUDUS PERÚ Virtual.



## SEGUIMIENTO PERSONALIZADO

Tendrás un/a coordinador/a de programa y un/a tutor/a, quienes serán tu apoyo en tu aprendizaje.

# DOCENTES



**DOCENTE MG.  
DIANA MUÑOZ  
ARTEAGA**

Licenciada en Psicología en la universidad privada Antenor Orrego de Trujillo. Magister en Psicología Clínica en la universidad Católica de Trujillo. Psicoterapeuta Cognitivo Conductual. Psicoterapeuta en Terapias Contextuales de Tercera Generación. Psicoterapeuta en modificación de conducta e intervención emocional en Niños y Adolescentes por UNT , SOPSAI y ACCODC.

Psicoterapeuta de Pareja y Familia. Psicoterapeuta infanto-juvenil. Especialista en trastornos y dificultades específicas del aprendizaje. Diplomada en Psicología Positiva Aplicada por CPPA - Argentina. Diplomada en Logoterapia y Sentido de Vida por DAU Escuela de vida - Lima.

06

# DURACIÓN: 07 MESES

## INVERSIÓN\*

- **Costo de matrícula** **s/100 soles**
- **Profesionales y Público en General** **s/150 soles**  
(Inversión Mensual)
- **Estudiantes, profesionales y no profesionales** que laboren en albergues, colegios, centros de salud, ONGs, comunidades terapéuticas o instituciones de ayuda social.  
(Se deberá acreditar con un documento del lugar donde labore, esto podrá realizarlo solamente al momento de su inscripción y previa validación al cumplir todos los requerimientos solicitados.) **s/130 soles**  
(Inversión Mensual)
- **Ex alumnos de Ludus** (que concluyeron una formación) y alumnos de Ludus que se encuentren realizando otra formación (sin dejar ambas). **s/100 soles**  
**Válido solo si el alumno no tiene ninguna deuda.**  
(Inversión Mensual)

## CERTIFICACIÓN\*\*

- **A nombre de Ludus Perú** **s/100 soles**

## PARA OBTENER LA CERTIFICACIÓN

Haber aprobado los exámenes y el cumplimiento de los trabajos y lecturas.

\*No incluye IGV. \*\*No incluye envío.

# 🕒 DURACIÓN: 07 MESES

## INVERSIÓN EN DÓLARES\*

- 🕒 **Costo de matrícula** **\$35 USD**
- 🕒 **Profesionales y Público en General** **\$50 USD**  
(Inversión Mensual)
- 🕒 **Estudiantes, profesionales y no profesionales** que laboren en albergues, colegios, centros de salud, ONGs, comunidades terapéuticas o instituciones de ayuda social.  
(Se deberá acreditar con un documento del lugar donde labore, esto podrá realizarlo solamente al momento de su inscripción y previa validación al cumplir todos los requerimientos solicitados.) **\$45 USD**  
(Inversión Mensual)
- 🕒 **Ex alumnos de Ludus** (que concluyeron una formación) y alumnos de Ludus que se encuentren realizando otra formación (sin dejar ambas). **\$35 USD**  
(Inversión Mensual)  
*Válido solo si el alumno no tiene ninguna deuda.*

## CERTIFICACIÓN EN DÓLARES\*\*

- 🕒 **A nombre de Ludus Perú** **\$35 USD**

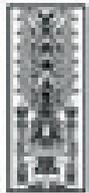
## PARA OBTENER LA CERTIFICACIÓN

Haber aprobado los exámenes y el cumplimiento de los trabajos y lecturas.

\*No incluye IGV. \*\*No incluye envío.

# AUSPICIO

---



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**



08

# TAMBIÉN PUEDEN HACERLO HACIENDO SUS DEPÓSITOS : **(SOLO PARA PERÚ)**

---



A nombre de  
**LUDUS PERÚ**

**BCP**

*Para los que desean hacer sus pagos  
desde su cuenta BCP :*

Número de cuenta: **19305073365010**

CCI: **00219310507336501019**

---

**INTER  
BANK**

*Para los que desean hacer sus pagos  
desde su cuenta Interbank:*

Número de cuenta: **6433106558998**

CCI: **00364301310655899841**

**YAPE**

**942 300 804**

A nombre de LUDUS PERÚ



# Ludus Perú

Salud Emocional y Organizacional



989 778 055



[ludusperu@gmail.com](mailto:ludusperu@gmail.com)



[ludusperu.org.pe](http://ludusperu.org.pe)