

Programa acreditado por  
International Attachment Network-España

**ian-e**

international attachment network España

Formación reconocida por ASEPCO para la acreditación como  
psicoterapeutas



## Curso: Apego y mindfulness

**Impartido por: Leticia Linares**  
Doctora en Psicología / Psicoterapeuta



3<sup>a</sup>  
edición

## RESUMEN CV

Dra. Leticia Linares



**Linar.leticia@gmail.com**

Cursó estudios de Psicología en la Universidad de Deusto, donde más tarde realizaría el Máster de Salud Mental y Terapias Psicológicas y el Máster General Sanitario.

Durante la carrera, vivió un año en Londres, donde contactó por vez primera con las técnicas de meditación como recurso psicoterapéutico en la Universidad de Roehampton. Esta experiencia sería continuada 3 años después en el King's College Hospital (NHS Foundation Trust) de Londres.

El interés sobre los posibles efectos terapéuticos de la meditación y su relación con el apego fue profundizado a través de la realización del doctorado titulado: *Mindfulness, apego y déficits metacognitivos* en la Universidad de Deusto, donde también realizó tareas de docencia. Durante este período realizó la formación para la codificación de la *Entrevista de Apego Adulto (AAI)* en las cuatro categorías, con los Dres. Mary Main y Eric Hesse, por la Universidad de Berkeley California.

Su formación terapéutica ha sido orientada hacia la corriente psicoanalítica, formando parte en la actualidad del grupo psicoanalítico de Bilbao (GPAB) y hacia la práctica del mindfulness, habiendo recibido formación con la asociación AMyS (Asociación de Mindfulness y Salud).

Ha trabajado en diferentes unidades de día de trastornos de personalidad y adicciones, realizando intervenciones grupales e individuales, así como en la práctica de la psicoterapia privada con adultos, adolescentes y niños.

Actualmente compagina labores de investigación y docencia con la práctica de la psicoterapia en consulta privada y en diferentes centros de día y asociaciones.

Forma parte de FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas) y de SEPYPNA (Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y el Adolescente).

## CURSO PARA:

Profesionales del campo de la salud (psicología, psiquiatría, enfermería, etc.), profesionales del campo psicosocial (educación social, trabajo social, etc.) y profesionales de la educación.

**DURACIÓN:** 4 semanas (50 hs)

**FECHA DE INICIO:** 18 de abril de 2023

**PRECIO:** 185 euros

## PRESENTACIÓN GENERAL DEL CURSO:

El apego es el vínculo que se construye en las experiencias tempranas con la figura principal de cuidado. Este vínculo se desarrolla a través de la experiencia de necesidad del bebé y su demanda de respuesta hacia el cuidador. Las cualidades de este vínculo tienen un papel fundamental en la construcción del psiquismo de las personas, a través de aspectos como la regulación emocional, las representaciones de uno mismo y del mundo.

Así, las experiencias de validación emocional con la figura de cuidado, durante la infancia, favorecen el desarrollo de una capacidad para detenerse a observar los procesos mentales y emocionales de uno mismo de una manera aceptante y no reactiva. Por el contrario, las personas con experiencias de rechazo en los escenarios de construcción del apego muestran en la vida adulta dificultades para acercarse a sus emociones. Esta dificultad para acercarse a sus contenidos mentales favorece la perpetuación de conductas de evitación y sensación de sobrecarga dificultando de esta manera, la construcción de otro tipo de relación con sus emociones y con el mundo.

**Una de las maneras de trabajar la capacidad de autoobservación aceptante es el entrenamiento en *mindfulness*.** Este permite desarrollar ese espacio psíquico entre uno mismo y su experiencia. En este espacio, uno recoge su experiencia, la valida y la calma, ejerciendo una función parecida a la que ejerce la persona cuidadora con el bebé en la escena de apego. Este entrenamiento no solo es interesante de cara al paciente, pues el *mindfulness* nos permite, a nosotros como terapeutas, aumentar la consciencia de nuestros propios contenidos emocionales de una manera aceptante. Durante este curso la idea es poder ahondar en las características de ambos conceptos y delimitar en la medida de lo posible cuál es su relación, qué procesos comparten y cuál puede ser la utilidad clínica de este combo.

## [INSCRIPCIÓN AQUÍ](#)

**Nota: Las clases incluyen prácticas de *mindfulness* guiado en video, que ampliará el estudio de esta técnica.**

### CONTENIDOS GENERALES:

#### ***Módulo 1: Conceptualización de apego y mindfulness***

En esta primera clase se trabajará, desde lo más básico, la conceptualización del *mindfulness* y el apego. Se ahondará en ambos términos ejerciendo especial hincapié en el de *mindfulness*. En relación al *mindfulness* se plantea un recorrido histórico de la presencia de las técnicas de meditación en la psicoterapia y se revisa el lugar que en la actualidad ocupa la técnica del *mindfulness*. El concepto de apego será también desarrollado con mayor brevedad.

En esta clase, el objetivo será trazar un mapa conceptual de ambos términos con el fin de ir tejiendo aspectos comunes entre ambos.

*Contenidos generales de la clase:* Apego (conceptualización, historia, estilos de apego en la infancia, modelos internos de trabajo). Mindfulness (historia, conceptualización, *mindfulness* como estado y/o rasgos, *mindfulness* como técnica o cualidad). El *mindfulness* y su relación con otros conceptos (insight, mentalización, empatía y metacognición). Conclusiones y referencias.

## ***Módulo 2: Conceptos comunes entre mindfulness y apego***

En el módulo 2, se profundizará en conceptos generales, mindfulness y apego seguro, MIT (modelos internos de trabajo) y los estilos de regulación emocional. Se trabajan los conceptos comunes entre mindfulness y apego seguro. Se ahonda en el sistema representacional común a estos dos conceptos. En esta misma línea, se explora la cualidad de las representaciones en un funcionamiento de apego inseguro y en ausencia de mindfulness.

*Contenidos generales de la clase:* Mindfulness y apego seguro (apertura a la experiencia/actitud curiosa, aceptación/no juicio, desidentificación, impermanencia, sintonía). *Mindless emoting* y *conceptualizing doing* y estilos de apego inseguro. Procesos subyacentes al mindfulness y al sistema de apego. Conclusiones. Referencias.

## ***Módulo 3: Procesos mentales y productos psíquicos relacionados con mindfulness y apego***

En este módulo se abordan los procesos comunes que atraviesan ambos conceptos y qué aspectos psíquicos rodean o comparten su existencia con ellos. En esta tercera clase se profundizará en los lazos que unen estos dos conceptos, se describirá y profundizará la interrelación que parece haber entre ambos y cómo su presencia o ausencia configura la aparición de determinadas fortalezas y déficits en el psiquismo.

*Contenidos generales de la clase:* Apego, mindfulness y MIT. Mindfulness, MIT y apego. Mindfulness y apego, dos procesos bidireccionales. Mindfulness, apego seguro y productos psíquicos comunes. Mindfulness, apego y atención. Mindfulness, apego y regulación emocional. Apego seguro, mindfulness y bienestar. Apego inseguro, déficits en mindfulness y malestar. Conclusiones y referencias.

## **Módulo 4: Intervención en apego y mindfulness**

En esta cuarta clase se profundiza en técnicas de intervención a través del mindfulness y de la teoría del apego. Estas técnicas serán exploradas no sólo en la situación terapéutica sino como una posible herramienta para el profesional durante su ejercicio y su autocuidado.

*Contenidos generales de la clase:* Objetivos de intervención en mindfulness. Objetivos de intervención en mindfulness. Mindfulness como técnica (meditación formal, meditación informal, textos). Mindfulness como terapia (terapia cognitiva basada en la conciencia plena, terapia dialéctico-conductual, terapia de aceptación y compromiso, terapia breve relacional. Intervención en mindfulness y apego (observar, describir, aceptar). Narrativa. Para el terapeuta (escucha mindful). Mindfulness y vínculo seguro en la situación terapéutica. Mindfulness y dudas (¿Es útil para todos? ¿Es la intervención en mindfulness algo inherentemente beneficioso para aquellas personas con apego inseguro? Racionalización). Conclusiones y referencias.

### **EN ESTA FORMACIÓN ENCONTRARÁS:**

- **Contenido teórico:** especialmente escrito por la profesora para este curso, a través de los cuales obtendrás la información teórica básica. Este contenido podrás descargarlo en PDF.
- Un **PowerPoint resumen** de lo esencial de cada clase (descargable).
- **Videos** que ayudan a consolidar el aprendizaje de los contenidos, y contienen las prácticas de cada módulo.
- **Recursos:** en cada módulo encontrarás recursos (artículos, enlaces a webs, etc.) para que sigas profundizando sobre los distintos aspectos que se tratan en el contenido.
- **Foros:** donde alumnos y profesora se reúnen para aclarar conceptos, hacer preguntas, dar respuestas, aportar nuevos materiales, etc.
- En este curso no hay clases en directo.

**[INSCRIPCIÓN AQUÍ](#)**

## METODOLOGÍA

- El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Psimática Editorial, en la plataforma Moodle ([www.psimatica.net](http://www.psimatica.net)).
- Los alumnos ingresan al curso con usuario y contraseña.
- No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- En las fechas previstas de apertura de cada módulo (visibles dentro del Aula Virtual), los alumnos tendrán acceso a nuevo material del curso.
- Las clases vistas, foros, videos y documentos, etc. quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso. Cada semana, los alumnos podrán ingresar a un nuevo módulo.
- Los alumnos cuentan con la tutoría constante de la profesora para resolver dudas, también con el apoyo de la directora del Aula Virtual para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- El curso tiene una duración de 4 semanas y luego los alumnos deben aprobar una actividad evaluada que consiste en un test (véase: criterios de evaluación pág. 8), uno de los requisitos para aprobar el curso.
- Al finalizar la formación, y ya sin actividad docente, los alumnos tendrán acceso durante dos meses más al curso.

## PROGRAMAS REQUERIDOS

Para acceder a la plataforma online y seguir tu formación no se necesita ningún software específico, solo el programa Adobe Acrobat Reader (o cualquier lector de PDF), un procesador de textos y un navegador (recomendamos, para esta plataforma -Moodle-, trabajar con Chrome).

## COMUNICACIÓN CON LA PROFESORA

Podrás consultar con la profesora las dudas que tengas y ella te responderá lo más pronto posible, de lunes a viernes. El medio más idóneo es a través de los foros del curso, ya que así todos los alumnos se benefician con la pregunta/respuesta.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Para aprobar el curso y recibir un diploma de aprovechamiento, se requiere **cumplir con estas dos actividades:**

- a. **Participar en los foros**, lo cual significa que se participa **activamente** en las cuatro clases haciendo sugerencias, preguntas, cuestionamientos, abriendo debate, o respondiendo a comentarios del docente o de los compañeros **de forma pertinente** con los contenidos.
- b. Realizar una **actividad final** que consiste en un test al final del curso. La información pertinente acerca del mismo se brindará con suficiente antelación.
- c. La **nota final del curso**, sobre la base de los dos criterios anteriores, será: A (aprobado-apto) o NA (no aprobado-no apto).

## DIPLOMA DE APROVECHAMIENTO

El diploma de aprovechamiento emitido a los alumnos que han **realizado y aprobado el curso**, de acuerdo a los dos requisitos de evaluación contenidos en este programa, está avalado por International Attachment Network España (IAN-e) y por la Asociación Española de Psicoterapias Constructivistas (ASEPCO).

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

[INSCRIPCIÓN AQUÍ](#)

## CONTACTO

Gladys Veracoechea Troconis  
Psicóloga infanto-juvenil  
Directora del Aula Virtual de Psimática  
[aulavirtual@psimatica.net](mailto:aulavirtual@psimatica.net)

