

**Título del curso: EL EJERCICIO FÍSICO Y LA PSICOTERAPIA HUMANISTA INTEGRATIVA.
EL TRABAJO EN TERAPIA DESDE AMBAS PERSPECTIVAS (2ª Edición)**

Índice de contenidos

El cuerpo humano. Perspectiva orgánica, psicológica y como fuente de actividad física. La interacción entre las dimensiones orgánica, psicológica y fuente de actividad física.

La actividad física. Tipos de actividad física, entrenamiento y deporte.

El aparato locomotor: Huesos, ligamentos, músculos, articulaciones, cráneo. Perspectiva desde la corporeidad anatómica y el funcionamiento fisiológico. Perspectiva desde la actividad física y el deporte. Perspectiva desde la psicoterapia.

Los sistemas en el cuerpo humano. Aparato circulatorio. Aparato respiratorio. Aparato digestivo. Aparato excretor. Sistema nervioso. Sistema endocrino. Órganos de los sentidos. Aparato genital. Piel, pelo y uñas. Boca y dientes. Perspectiva anatómica, fisiológica, psicoterapéutica y desde la actividad física y el deporte.

El sistema emocional. Base anatómica y fisiológica. Su interacción y sinergia con los diferentes aparatos y la interacción de la expresión emocional con la actividad física y el entrenamiento.

El cuerpo integrado. Interacción y funcionamiento armónico de los diferentes sistemas considerando especialmente los sistemas nervioso, endocrino, inmunitario, el sistema emocional y la actividad física como base y dimensión facilitadora.

Afrontamiento y resolución de conflictos y traumas desde el trabajo emocional y la actividad física y/o el entrenamiento.

La nutrición y el descanso adecuado para el desarrollo de una corporeidad sana y el desarrollo de la adecuada actividad física, especialmente en su interacción con la PHI.

Las transacciones y los estados del Yo. Cómo armonizarlos con el ejercicio físico. Afrontamiento de la relación con uno mismo. Como verte o tratarte a ti mismo. **La visión de las personas desde el punto de vista de la actividad física y el deporte.**

Juegos psicológicos que pueden aparecer y se pueden romper con el ejercicio físico.

El guion de vida y el ejercicio físico.

El ciclo gestáltico y el ejercicio físico en la psicoterapia.

Los tipos de personalidad y su afrontamiento desde el ejercicio físico.

El simbolismo en el cuerpo y en el ejercicio físico. Afrontamiento de procesos de terapia desde la interacción de las perspectivas psicoterapéutica y del ejercicio físico. Consideración de los cinco Niveles y la posible dimensión espiritual en el proceso psicoterapéutico.

Afrontamiento del duelo desde la psicoterapia y el ejercicio físico.

El vínculo en psicoterapia y en el entrenamiento y su interacción. Su origen en el sistema de apego.

La motivación en la psicoterapia y su interacción con el ejercicio físico. Tipos de motivación.

La psicoterapia y el cuerpo lesionado. La actividad física y la psicoterapia como fuente de recuperación.

Afrontamiento de la enfermedad desde la actividad física y la psicoterapia.

Afrontamiento de la fase final de la vida desde la psicoterapia y el ejercicio físico.

Terapias complementarias a la psicoterapia y el ejercicio físico. Fisioterapia, otros.

Objetivos del Curso:

- Conocimiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano desde las diferentes perspectivas y su interacción. Se refiere tanto a las perspectivas de los sistemas orgánicos como al sistema emocional como al cuerpo como fuente de la actividad física.
- Toma de conciencia de la corporeidad como un todo integrado en el que interaccionan los sistemas orgánicos, emocional y la actividad física.
- Aprendizaje del trabajo de elaboración de los conflictos y traumas desde la actividad física y la expresión corporal y emocional. Para ello se propiciará la interacción entre la actividad física con la expresión corporal y emocional.
- El trabajo en psicoterapia desde las diferentes facetas de la PHI y su interacción del sistema emocional y la actividad física.
- Conocimiento del simbolismo del ejercicio físico y su energía como canalización para el afrontamiento de los conflictos y procesos en psicoterapia.
- Afrontamiento de los casos especiales del cuerpo lesionado, la enfermedad y la fase final de la vida desde la PHI y la actividad física.
- Integrar de forma adecuada la nutrición y el descanso tanto para el crecimiento personal como para la actividad física.

Nombre de los docentes

Jesús Manuel Mena Mejuto

Carlos Gutiérrez Sánchez

Duración del Curso

152 horas. 92 horas presenciales y 60 horas de formación on line repartidos en seis módulos desde octubre de 2018 a marzo de 2019

Fechas y horarios

Viernes 5 de octubre de 2018: Inauguración del curso a las 20 horas hasta las 22 horas. Se seguirá de cena inaugural.

Sábado 6 de octubre de 2018: De 9.30 a 14.30 y de 16.30 a 21.30

Domingo 7 de octubre de 2018: De 9.30 a 14.30

Sábado 10 de noviembre de 2018: De 9.30 a 14.30 y de 16.30 a 21.30

Domingo 11 de noviembre de 2018: De 9.30 a 14.30

Sábado 13 de diciembre de 2018: De 9.30 a 14.30 y de 16.30 a 21.30

Domingo 14 de diciembre de 2018: De 9.30 a 14.30

Sábado 17 de enero de 2019: De 9.30 a 14.30 y de 16.30 a 21.30

Domingo 18 de enero de 2019: De 9.30 a 14.30

Sábado 14 de febrero de 2019: De 9.30 a 14.30 y de 16.30 a 21.30

Domingo 15 de febrero de 2019: De 9.30 a 14.30

Sábado 14 de marzo de 2019: De 9.30 a 14.30 y de 16.30 a 21.30

Domingo 15 de marzo de 2019: De 9.30 a 14.30

Todos los módulos, esto es cada uno de los seis módulos, comprenden un contenido presencial de 15 horas teórico práctico y 10 horas de formación on line.

Institución donde se imparte

Consulta de Medicina y Psicoterapia acreditada por la Consejería de Sanidad de La Comunidad de Madrid con el Código CS 6283 de Alcorcón (Madrid).

Metodología : Semipresencial y Teórico práctica

Todos los módulos, esto es cada uno de los seis módulos, comprenden un contenido presencial de 15 horas teórico práctico y 10 horas de formación on line.

Previamente al módulo presencial se hará llegar el material correspondiente a ese módulo. En el módulo presencial habrá una evaluación teórica y de un caso práctico. Además, se elaborará una estrategia psicoterapéutica para una fase del proceso de terapia. Más que el estudio teórico será necesaria la comprensión y la asimilación del contenido.

Como prioridad en cada módulo y en cada nivel, se propiciará de **forma práctica**, la integración de la base teórica anatómica, fisiológica, psicológica, psicoterapéutica y de la actividad física y el deporte **con la práctica** de la elaboración de los procesos y conflictos mediante las diferentes facetas de la PHI, la actividad física y corporal y del trabajo práctico emocional.

La base teórica se apoyará en la documentación facilitada y en presentaciones P Point para propiciar su comprensión e integración. Salvo excepciones, el horario presencial, (la exposición teórica y la integración práctica) contará con la presencia simultánea de ambos docentes en al menos en un 80% del tiempo del horario presencial.

Se establecerá un sistema de comunicación para la parte on line para que los alumnos reciban un feed back continuado. En el contenido on line, una de las actividades será el trabajo sobre una película o un material cinematográfico relacionado estrechamente con el módulo correspondiente.

Dado que en el precio del curso están incluidas las comidas, la elaboración de dichas comidas se basará en la nutrición sana para integrar desde el minuto cero la nutrición sana, adecuada y equilibrada. Es por ello que es fundamental la asistencia a las comidas si bien dicho tiempo no se contabiliza como horas docentes.

El curso habrá de ser cursado en su totalidad. Para acceder al certificado de aprovechamiento habrá de haberse cursado al menos al 80% del total de la formación y haber superado la totalidad de las pruebas de evaluación.

Número máximo de alumnos, 12 y número mínimo, 7.

Público al que va dirigido.

Personas interesadas en el área de Psicoterapia y el Counselling que estén llevando a cabo trabajo de crecimiento personal y especialmente interesados en la resolución de conflictos en el encuadre de la Psicoterapia Humanista con interés en descubrir el enriquecimiento que aporta a este proceso, la actividad física.

Profesionales de la relación de ayuda y la docencia: Médicos, Psicólogos, Psicoterapeutas, Trabajadores Sociales, Educadores Sociales, Maestros, Profesores, Fisioterapeutas.

Profesionales de la actividad física y el Deporte: Profesores de Educación Física, Entrenadores, Deportistas.

Precio y forma de pago

220 euros por módulo.

Este precio comprende:

- **Material que será enviado vía on line.**
- **Formación on line y presencial.**
- **Cena inaugural y Comida de Clausura.**
- **Certificado fin de curso.**
- **En cada módulo, el café del sábado y domingo por la mañana, el desayuno del domingo, la comida del mediodía de sábado y domingo y la cena del sábado.**
- **Cualquier actividad inherente al curso y dentro del curso, sin precio adicional.**

Forma de pago:

Se abonará en cada módulo la cuantía de dicho módulo (220 euros)

Experiencia de los docentes.

Carlos Gutiérrez Sánchez, DNI 48206173J. Grado Universitario en AD (URJC), Grado universitario en Turismo (URJC) (*); (*) (pendiente de finalización, TFG)

Maestro Nacional de Culturismo, musculación, fitness, aeróbic, aquagym, y preparación física. Entrenador de fútbol. Entrenador Personal.

Master en Nutrición deportiva

Terapeuta deportivo (PNL). Coterapeuta en talleres de PHI.

Jesús Manuel Mena Mejuto, DNI 2585465D, Médico (UAM). Psicoterapeuta acreditado por APHICE, FEAP y el Colegio de Médicos de Madrid. Licenciado en Psicología (UNED)

Especialista Universitario en Psicoanálisis. Master en Psicoterapia Humanista Integrativa.

Como docente, Tutor de la Unidad Docente del SUMMA 112 en la formación del sistema MIR de médicos especialistas. Supervisor en el instituto Galene del Máster de Psicoterapia Humanista y Counselling Humanista Integrativos hasta 2015. Profesor en la UNED de Salud Mental Comunitaria y en la UOC.

Información e inscripciones

Atención telefónica y por whatsapp: 607 809 890 o 616 711 771

O por correo electrónico: jesusmanuelmena@telefonica.net carlos.sgutierrez@hotmail.com

Fecha límite de inscripción: Viernes, 28 de septiembre a las 20h (8 de la tarde)