

# CURSO DE CERTIFICACIÓN

Método

# NACER SABIAMENTE®

## SANTIAGO DE COMPOSTELA

21-22 SEPTIEMBRE · MÓDULO 1  
30 NOVIEMBRE – 11 DICIEMBRE ·  
MÓDULO 2

Formación en  
habilidades  
comunicativas,  
afrentamiento y  
gestión mental  
de procesos  
conscientes e  
inconscientes  
para el  
nacimiento



PORQUE TÚ Y TU COMUNICACIÓN SOIS LA HERRAMIENTA MÁS IMPORTANTE.  
PORQUE QUIERES SER TU MEJOR VERSIÓN.  
PORQUE PUEDES MARCAR LA DIFERENCIA.

## OBJETIVOS

- Conocer características y deficiencias generales y recurrentes del modelo mental actual del proceso del nacimiento.
- Plantearse y saber plantear un modelo útil y sobre el proceso del nacimiento, ayudando a crear estrategias de implementación en cualquier tipo de preparación al nacimiento, incluso durante el propio proceso de parto.
- Aprender a enfocar nuestro ejercicio profesional de modo que podamos dar lo mejor de nosotr@s mism@s como profesionales.
- Obtener habilidades comunicativas básicas e imprescindibles para el proceso de acompañamiento.
- Conocer cómo funciona la mente, la atención, el aprendizaje, la memoria, la proyección al futuro y las emociones.
- Aprender utilizar dichos procesos de memoria, atención, proyección al futuro y emoción para conseguir cambios básicos emocionales y conductuales enfocados al nacimiento.
- Conocer la fisiología básica del dolor, sus características psicológicas, y cómo desde el método nacer sabiamente podemos ayudar a su gestión y afrontamiento.
- Aprender a diferenciar mente consciente, inconsciente y biológica.
- Desmitificar los estados de conciencia alterada, conocer su utilidad, entender el proceso.
- Aprender a sugestionar usando el lenguaje y nuestros recursos comunicativos.
- Aprender a combinar procesos conscientes e inconscientes para el cambio.
- Conocer técnicas de relajación, modificación del estado de conciencia y visualización concretas y entender su funcionamiento.
- Aprender estrategias concretas de utilización de los estados de conciencia y la visualización para el proceso del nacimiento desde el método Nacer Sabiamente.

## MÓDULO 1

### **Estrategias mentales de afrontamiento y de comunicación efectiva aplicadas al nacimiento.**

1. Planteamiento: el por qué del método.
2. Primer paso: nosotr@s mism@s y nuestra influencia como profesionales.
3. La columna vertebral del modelo
4. Comunicación verbal y no verbal: comprender, empatizar y guiar.
5. Memoria, atención, y proyección al futuro.
6. Emociones
7. Utilización de las emociones, la memoria, la atención y la proyección al futuro.
8. El dolor en el parto: neurofisiología y estrategias desde el método Nacer Sabiamente

## MÓDULO 2

### **Procesos mentales conscientes e inconscientes y estrategias para el cambio aplicados al nacimiento**

1. *Modelo de las tres mentes del DBM: consciente, inconsciente y biológica.*
2. *Estado de conciencia alterado, relajación y visualización. ¿Qué son y qué no son?*
3. *Conceptos importantes sobre la utilización de los procesos de conciencia.*
4. *Fases, técnicas y estrategias.*
5. *Metáforas, sugestión directa e indirecta.*
6. *Tipos y ejemplos de inducciones a estados de conciencia diferentes.*
7. *Utilización general de los estados de conciencia y la visualización.*
8. *Utilización específica Nacer Sabiamente para el nacimiento.*

## MODALIDADES

PRESENCIAL: 40 horas PRECIO: 400€. Residentes de matrona y acuerdos con asociaciones 300€

LUGAR: instituto de rehabilitación integral de suelo pélvico, Santiago de Compostela. .

## CERTIFICADOS

### DIPLOMA MÓDULO 1\*

**Estrategias mentales de afrontamiento y de comunicación efectiva aplicadas al nacimiento.**

*Avalado por Nacer Sabiamente e Innova, Instituto de Salud y Deporte*

*\* Al completar el Módulo 1*

### DIPLOMA MÓDULO 2\*

**Procesos mentales conscientes e inconscientes y estrategias para el cambio aplicados al nacimiento**

*Avalado por Nacer Sabiamente e Innova, Instituto de Salud y Deporte*

*\* Al completar el Módulo 2*

### CERTIFICADO NACER SABIAMENTE\*

Certificado que autoriza a aplicar el método NACER SABIAMENTE.  
Presencia en el directorio de profesionales certificados de la web nacersabiamente.com

*\* Al completar los dos módulos*



NACER<sup>®</sup>  
SABIA  
MENTE



ALEJANDRO  
OJEDA  
COMADRÓN