GUÍA DIDÁCTICA · EDICIÓN 2027



9 horas de formación · 3 sesiones · Modalidad online flexible

Directos del 11 al 13 de enero de 2027 · Acceso hasta el 30 de junio de 2028

VER INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

01 · EL PUNTO DE PARTIDA

Comprender el apego para acompañar con mayor seguridad

El apego nos acompaña desde el inicio de la vida e influye en cómo buscamos cercanía, recibimos apoyo, regulamos nuestras emociones y exploramos el mundo. Comprenderlo nos ayuda a mirar más allá de las conductas y a reconocer las necesidades emocionales y relacionales que pueden estar presentes.

Apego A ofrece una base teórica y práctica para comprender la seguridad relacional, los distintos patrones de apego y su expresión en la vida adulta. Es el primer módulo del Modelo Terapéutico Caban, pero también una formación que puedes realizar de manera independiente.

¿A quién se dirige?

A profesionales de la salud mental, los servicios sociales y otros ámbitos de acompañamiento a personas y familias. Es útil tanto para quienes comienzan a profundizar en el apego como para quienes desean reorganizar y enriquecer conocimientos previos. No requiere formación previa en EMDR.

¿Qué aprenderás?

- Comprender los fundamentos de la teoría del apego y cómo se construye el apego seguro.
- Reconocer la regulación emocional, la conexión y la exploración como dimensiones centrales de la seguridad.
- Identificar dificultades que pueden interferir en el desarrollo y mantenimiento de relaciones seguras, incluido el impacto del estrés.
- Distinguir los patrones de apego seguro, ansioso-preocupado, evitativo-distanciante y desorganizado, atendiendo a sus matices.
- Aproximarte a la identificación del apego adulto en consulta y a orientaciones iniciales de acompañamiento, evitando etiquetas rígidas.

La perspectiva de la formación

El recorrido combina teoría, ejemplos y reflexión sobre situaciones reales de relación y acompañamiento. La propuesta de Arwen Caban sitúa la seguridad, la regulación y la capacidad de observar sin interpretaciones precipitadas en el centro del aprendizaje.

02 · CONTENIDOS Y CALENDARIO

Tres sesiones · 9 horas lectivas

Las sesiones se celebrarán en directo a través de Zoom, en horario de 9:30 a 12:45 h (Europa/Madrid), con una pausa de 15 minutos cada día. La asistencia es opcional: todas quedarán grabadas para poder seguirlas en diferido.

Sesión 1 · Lunes 11 de enero

Apego seguro, regulación, conexión y exploración

- Fundamentos de la teoría del apego y construcción de la seguridad relacional.
- Regulación emocional y co-regulación; conexión y exploración como necesidades de apego.
- El papel de las experiencias relacionales y de los procesos de reparación.

Sesión 2 · Martes 12 de enero

Impedimentos, seguridad y tipos de apego

- Factores que pueden dificultar la construcción del apego seguro y el papel del estrés.
- La búsqueda de seguridad y las estrategias que desarrollamos ante la inseguridad.
- Patrones de apego seguro, inseguro ansioso-preocupado, inseguro evitativo-distanciante y desorganizado.

Sesión 3 · Miércoles 13 de enero

Apego adulto en consulta

- Cómo aproximarnos a los patrones de apego en la edad adulta desde una observación cuidadosa.
- Señales, guiones relacionales y estrategias de protección que pueden aparecer en consulta.
- Orientaciones iniciales de acompañamiento desde la regulación, la conexión y la seguridad.

03 · CÓMO REALIZAR LA FORMACIÓN

Aprendizaje flexible y materiales

Puedes completar Apego A íntegramente en diferido, sin obligación de asistir a los directos. Las grabaciones de cada sesión se incorporarán a ClassOnLive después de su celebración y podrás revisarlas durante el periodo de acceso, que finaliza el 30 de junio de 2028.

La matrícula incluye las tres sesiones, sus grabaciones, el manual descargable de Apego A y un foro propio de consultas y reflexiones. El manual estará disponible dos semanas antes del comienzo de las sesiones. Los enlaces de acceso a Zoom se facilitarán dentro de la plataforma.

Foro de consultas y reflexiones

El foro permitirá plantear dudas sobre los contenidos y compartir reflexiones. Arwen Caban lo revisará periódicamente, con una frecuencia orientativa quincenal. No es un servicio de supervisión clínica individual ni un canal de respuesta inmediata. Por confidencialidad, no deben compartirse datos identificativos de pacientes u otras personas.

Certificado de 9 horas

Para obtener el certificado será necesario completar al menos el 80 % de los contenidos, según el progreso registrado en ClassOnLive y, cuando corresponda, los registros de asistencia en Zoom. No hay exámenes ni es obligatorio asistir a los directos.

Podrás solicitarlo cuando alcances ese porcentaje escribiendo a regula.conecta.explora@gmail.com. Al finalizar el periodo de acceso, el 30 de junio de 2028, se revisará el progreso y se emitirán los certificados pendientes de quienes cumplan el requisito.

Matrícula y tarifas

Tarifa	Precio de lanzamiento	Precio general
General	140 €	180 €
América Latina (−50 %)	70 €	90 €

La tarifa latinoamericana se aplica a profesionales residentes que compren desde su país. Las personas en situación de desempleo pueden solicitar un descuento del 50 % previa acreditación, escribiendo al correo de contacto. No hay descuento por inscripción grupal. Las promociones temporales y su vigencia se anunciarán en la página de matrícula.

CONSULTAR INFORMACIÓN E INSCRIBIRME EN APEGO A 2027

Consultas sobre matrícula, foro o certificados: regula.conecta.explora@gmail.com