

COMITÉ ORGANIZADOR:

Juan José Martínez Jambrina

Alberto Durán Rivas

Ángel Roberto Fernández García

Joaquín Moreno Vela

Solicitada acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Asturias



Organizado por:



Curso Práctico de Mindfulness para Profesionales de la Salud



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

SECRETARÍA TÉCNICA:

Raquel Páramos Escapa

Móvil: 603 839 694

Email: jornadasm@gmail.com

**Lugar: Centro de Salud Mental del Quirinal C/
Fuero de Avilés S/N**

**16 enero, 30 enero, 13 febrero y 27 febrero de
2016. Horario: 9:30 a 15:00**

Curso práctico de mindfulness para profesionales de la salud

16 de enero 2016. 9:30 a 15:00

Contenido teórico

- 1.- Origen histórico de mindfulness. La introducción en la psicoterapia occidental.
- 2.- Concepto de mindfulness: ¿Hablamos de lo mismo? ¿Por qué es importante?
- 3.- La práctica de mindfulness. Clasificación de los métodos de meditación. ¿Hay una "meditación mindfulness"?

Contenido práctico

La atención focal: Mindfulness de respiración y técnicas complementarias. Las prácticas informales

30 de enero 2016. 9:30 a 15:00

Contenido teórico

- 1.- Cómo actúa la práctica de mindfulness: Bases neurobiológicas y mecanismos de acción.
- 2.- Aspectos psicoeducativos de la psicoterapia centrada en mindfulness.
- 3.- Consideraciones sobre la práctica de mindfulness en pacientes con trastorno mental grave.

Contenido práctico

Atención abierta y observación: Mindfulness de exploración corporal. Integrando el

Mindfulness de respiración y la atención abierta.

13 de febrero 2016. 9:30 a 15:00

Contenido teórico

- 1.- Mindfulness como método de exploración empírica intrapersonal.
- 2.- Los cuatro fundamentos de la atención.
- 3.- Dificultades

Contenido práctico

Atención abierta: Observación de emociones, pensamientos y otros eventos internos. Conciencia sin elección.

27 de febrero 2016. 9:30 a 15:00

Contenido teórico

1. Mindfulness interpersonal y relaciones conscientes.
2. Empatía, compasión: Hechos y valores en psicoterapia.

Contenido práctico

Técnicas generativas. Relajación y sugestión frente a observación sin interferir.

Profesor: Jesús García González

Psiquiatra. Hospital de Día de Psiquiatría. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol.



Cuota de Inscripción:

- Psiquiatras y Psicólogos: 160 euros
Residentes y otros profesionales: 130 euros
Socios FEARP, AEN y ASGATAC: 120 euros

FORMA DE PAGO: Transferencia

- Entidad: LIBERBANK (CAJASTUR)
- IBAN: ES59 2048 0005 5930 0401 0834
- Concepto: DNI, Nombre y Apellidos de la persona inscrita

CONFIRMACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN:

Teléfono: 603 839 694

Email: jornadasm@gmail.com