



Salud y Bienestar

CURSO

“Mindfulness en la práctica clínica”

Curso intensivo para profesionales de la salud

Impartido por Marta Alonso

SEVILLA 24, 25 y 26 de Febrero 2017

En este curso vamos a descubrir qué beneficios produce la práctica Mindfulness, y cómo ha revolucionado la psicoterapia actual.

En las últimas décadas, hemos asistido a la introducción generalizada de las técnicas de atención o conciencia plena (Mindfulness) desde una perspectiva científica en diversas aproximaciones terapéuticas del ámbito de la salud. En el campo de la salud mental se ha desarrollado, por ejemplo, la Terapia Dialéctica Conductual, la Terapia Focalizada en la Compasión, la Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness o la Reducción del Estrés Basada en el Mindfulness. Por ello, resulta casi imposible que los profesionales de la salud mental permanezcan ajenos a la irrupción de Mindfulness en el ámbito psicológico, científico y educacional. Nos lo encontramos en artículos de revistas especializadas, en libros, y en conferencias y congresos de las más variadas orientaciones psicoterapéuticas.

A la par que el ritmo de nuestras vidas se ha ido acelerando con la incorporación de nuevas tecnologías en la información y en la comunicación, la práctica de Mindfulness (o atención plena) y de la Compasión se ha ido incorporando, como componente principal o coadyuvante, a todos los modelos de tratamiento psicológico.

La investigación de resultados ha puesto de manifiesto que la práctica de Mindfulness no solo resulta eficaz, sino también eficiente en el alivio de problemas relacionados con el estrés, así como en otras condiciones clínicas y contribuye, además, a mejorar la salud, el bienestar y el funcionamiento cognitivo.

OBJETIVOS:

La finalidad de este curso intensivo es ofrecer a los alumnos una oportunidad de familiarizarse con las aplicaciones de Mindfulness en la práctica clínica, de manera que salgan del curso con una experiencia directa de ejercicios básicos de algunos protocolos y su aplicación en diferentes grupos de psicopatologías para aplicarlos directamente en contextos de la salud.

Está diseñado para ayudar a los profesionales clínicos (psicólogos generales sanitarios, psicólogos clínicos, psiquiatras, médicos especialistas, enfermeras con la especialidad de salud mental) que usan práctica de Mindfulness para mejorar su presencia terapéutica y bienestar personal, así como para diseñar intervenciones basadas en Mindfulness para sus clientes o pacientes. Al finalizar, los asistentes estarán en mejores condiciones para:

- ❖ Comprender las prácticas de Mindfulness a través de la experiencia propia aprendiéndolas de forma vivencial
- ❖ Especificar cómo un terapeuta puede elegir de la mejor forma posible qué ejercicios de Mindfulness son los más apropiados para qué tipo de pacientes
- ❖ Entender cómo las prácticas de la Mindfulness puede mejorar la relación terapéutica y las relaciones interpersonales
- ❖ Describir la actitud básica de fondo que se encuentra en la depresión y la ansiedad y cómo la práctica de Mindfulness puede ayudar a transformarla.
- ❖ Indicar los mecanismos que mantienen los trastornos de ansiedad y cómo estos se pueden modificar con la práctica de Mindfulness

DIRIGIDO A:

El curso está dirigido a profesionales titulados de la salud: psicólogos clínicos, psiquiatras, psicólogos generales sanitarios, investigadores, médicos de otras especialidades y DUE, ATS especialistas en salud mental.

CONTENIDOS:

1.- Aspectos Neurobiológicos y Mecanismos de Cambio de Mindfulness:

- ❖ Mindfulness, asimetría prefrontal y disposición afectiva.
- ❖ Mindfulness e inmunidad.
- ❖ Mindfulness, neuronas espejo y empatía.
- ❖ Mindfulness e integración, la corteza prefrontal.

2.- Relación y Escucha Terapéutica desde el Mindfulness y la Compasión:

- ❖ Fundamentos
- ❖ Prácticas

3.- Introducción a los Modelos Principales de Aplicación Terapéutica de Mindfulness:

- ❖ MBSR: Programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena (J.Kabat Zinn)
- ❖ MBCT: Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (Scherer-Dickson, Segal, Teasdale y Williams)
- ❖ DBT: Terapia Dialéctica Conductual (M.Linehan)
- ❖ CFT: Terapia Focalizada en la Compasión (P. Gilbert)

4.- Protocolo básico de integración de Mindfulness y Compasión en los trastornos de ansiedad y afectivos:

- ❖ Fundamentos del protocolo
- ❖ Desarrollo de las sesiones 1 a 12
- ❖ Fichas y desarrollo de prácticas

METODOLOGÍA DE IMPARTICIÓN:

Una de las características de Mindfulness, es que se trata de una habilidad no conceptual. Por tanto, la aplicación de esta técnica en el ámbito clínico requiere que el profesional se entrene y practique con el fin de adquirir un cierto conocimiento y dominio de la habilidad que pretende implementar.

De forma que se alternarán las presentaciones teóricas con diferentes tipos de prácticas y aprendizaje experiencial, con prácticas guiadas, prácticas en pareja y en subgrupos y análisis de los propios casos de los participantes.

PROFESORA:

Marta Alonso Maynar

❑ Psicóloga colegiada Especialista en Psicología Clínica por el Ministerio de Educación y Ciencia.

❑ Presidenta de AEMind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión www.aemind.es): la primera asociación de Mindfulness creada en España, de ámbito nacional, en el año 2008.

❑ Practica meditación desde hace más de 25 años.

❑ Dirige desde 1995 Global-C, Centro de Mindfulness y Psicología Clínica en Valencia, del cual es fundadora.

❑ Experto Europeo en Psicoterapia por la E.F.P.A.

- ❑ Mindfulness constituye su principal enfoque terapéutico en la práctica clínica.
- ❑ Está formada y certificada como profesora en USA en el Programa MSC (Mindful Self-Compassion) por sus creadores Christopher Germer y Kristin Neff y dirige la formación de profesores en habla hispana.
- ❑ Formada como profesora en el Programa MBCT por la Universidad de Bangor-Reino Unido-AEMind.
- ❑ Formada en Compassion Focused Therapy (CFT) directamente con el Dr. Paul Gilbert en Reino Unido.
- ❑ Coordinadora del Máster de Mindfulness y Compasión Aplicado a Psicoterapia y Salud Mental, de 62 créditos en la Universidad Ramón LLull de Barcelona (Facultad de Psicología)
- ❑ Profesora de la Formación Clínica Avanzada de Mindfulness para terapeutas y docente y conferenciante para numerosas instituciones a lo largo de los últimos 18 años (Universidades de Málaga, Complutense, Ramón LLull de Barcelona y Almería en sus programas de Mindfulness)
- ❑ Ha publicado junto a Vicente Simón y otros autores el libro: “MINDFULNESS en la práctica clínica”, en la editorial Desclée de Brouwer y varios artículos en revistas especializadas (Revista de Psicoterapia, Actas de Psiquiatría, etc) así como varios CD+libro “Meditaciones de Mindfulness y Autocompasión”, junto con el Dr. Vicente Simón.
- ❑ Coautora del Máster de Inteligencia Emocional y Mindfulness de la Universidad de Valencia, ADEIT.
- ❑ Posee el Certificado Europeo de Competencia en Psicología Profesional Europsy.
- ❑ Miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos.

COSTE DEL CURSO:

- ❖ Hasta el 19 de enero 2017: **260 €**
Socios de AEMind: **240 €**
- ❖ A partir del 20 de Enero 2017: **300 €.**
Socios de AEMind: **280 €**
- ❖ Incluye: docencia, materiales, coffee break de media mañana y diploma.



Salud y Bienestar

Lugar:

HOTEL AYRE SEVILLA

Avda. de Kansas City 7, 41018, Sevilla

Tel: 954919797

Horario:

Día 24 Viernes, de 16:00 a 20:00

Día 25 Sábado, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

Día 26 Domingo, de 10:00 a 14:00

Material para la parte práctica:

Los alumnos traerán ropa cómoda para las prácticas y su material para practicar (zafu, zafutón, esterilla, etc).

* Si los alumnos desean ver algún caso clínico en particular, lo tienen que mandar antes por email para programar la revisión de los mismos en el curso.

Información y solicitud de inscripción:

Mariló Gascón

Tfno: 635 148 333

email: norax.saludybienestar@gmail.com

www.noraxsaludybienestar.com