

Sociedad Española de  
Medicina Psicosomática  
y Psicoterapia



## TALLER PRÁCTICO

# Mindfulness: aplicaciones clínicas

7ª edición

Acreditado por:



**MADRID: 16, 23, 30 Mayo de 2017**

HORARIO:

Martes, de 16:30 a 20:30 h.

SEDE: Aulas de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática  
y Psicoterapia (SEMPyP).

C / Marqués de Urquijo, 18. 28008-Madrid

DIRIGIDO A: Psicólogos, médicos y estudiantes de último curso de ambas licenciaturas.

## TEMARIO:

### Contenidos teóricos:

- Presentación del curso y objetivos.
- Conexión con las terapias de tercera generación.
- Curar *vs.* cuidar.
- Neurobiología del mindfulness.
- La mente, continente y contenido.
- Evitación *vs.* exposición.
- Asimetría prefrontal y conexión interhemisférica.
- Emoción y sistema inmune.
- Tipos de bienestar.
- Ecuanimidad.
- Empatía.
- Indicaciones de mindfulness en Medicina Psicosomática, Psicoterapia Breve, intervención en trauma, etc.

### Contenidos prácticos:

- Body - scan. Inspección muscular
- Meditación corporal dirigida.
- Meditación focalizada en la respiración.
- Meditación focalizada en la No Respiración
- Meditación libre.
- Meditación en la compasión.
- Ejercicios de observación.
- Meditación y alimentación.
- Meditación caminando.
- Ejercicios para la vida cotidiana.

PROFESOR:

**Álvarez, Luis:** Psicólogo. Coordinador del Gabinete Psicológico de PADMASANACENTER. Terapeuta EMDR. Psicoterapeuta del Centro Clínico de la SEMPYP

PRESENTACIÓN:

El objetivo del taller es facilitar el acercamiento de los profesionales de la salud a una técnica que se ha convertido, a lo largo de los últimos años, en el constituyente central de un número cada vez más amplio de tratamientos psicológicos y de la que no dejamos de oír hablar constantemente a nuestro alrededor: **Mindfulness**, término anglosajón sin una traducción directa a nuestro idioma, acuñado por su más reconocido estudioso, iniciador y divulgador, Jon Kabat-Zinn quien, desde el inicio de sus investigaciones como neurobiólogo, dedicó todo su interés a la interacción mente cuerpo y su efecto sobre diversas dolencias físicas y emocionales.

Aunque de introducción bastante reciente en nuestra cultura occidental, está basada en el método tradicional de meditación oriental, de cuyos orígenes tenemos constancia documental desde hace al menos dos mil quinientos años. En la actualidad, la traducción del término que parece haber alcanzado una mayor aceptación en el ámbito académico es la ligada al concepto de **Atención o Conciencia Plena**, que parece definir con bastante aproximación el estado mental de quienes la practican.

Se trata de una herramienta de eficacia demostrada para el adecuado manejo de las emociones, integrada en lo que se ha denominado "Terapias de 3ª generación" y la investigación científica más reciente sugiere que puede incrementar notablemente la eficacia de otras formas de psicoterapia, como se puede comprobar fácilmente gracias a las cada vez

más sofisticadas técnicas de obtención de imágenes cerebrales mediante RMF y PET, que nos permiten medir la calidad y cantidad de los cambios estructurales que tienen lugar tras su aplicación.

### OBJETIVOS:

- Conocer el origen de la técnica así como sus lazos con las corrientes tradicionales de meditación oriental.
- Tomar contacto con las aplicaciones más habituales del Mindfulness en el campo de la psicoterapia.
- Identificar los correlatos biológicos, neurofisiológicos y psicológicos en los que está incidiendo la investigación académica.
- Aprender a utilizar Mindfulness para uso propio como herramienta de protección del psicoterapeuta, como práctica habitual para regular el nivel de estrés así como para fomentar la compasión y desarrollar su conciencia.
- Conocer los tratamientos psicológicos de diversas condiciones clínicas a los que se está aplicando de manera preferente, las ventajas de su utilización, las dificultades y las contraindicaciones que pudiera presentar y un pequeño acercamiento a las hipótesis explicativas de los mecanismos de cambio que parecen intervenir en el éxito de las actuaciones psicoterapéuticas basadas en conciencia plena.
- Despertar la conciencia entre los profesionales sobre la necesidad de profundizar en el convencimiento de que el ser humano constituye una globalidad compleja y que el abordaje de la prevención y el tratamiento de cualquiera de sus múltiples patologías requiere de una visión que contemple el auto-reconocimiento de la propia persona sobre su cuerpo y sus emociones como un elemento protector de su SALUD en la más amplia extensión del término y para ello nada mejor que la práctica cotidiana de esta magnífica herramienta que es Mindfulness.

### DOCUMENTACIÓN:

Durante el curso, por correo electrónico, el alumno recibirá toda la documentación necesaria para profundizar en el conocimiento de las aplicaciones clínicas de Mindfulness. Se entregará Diploma de asistencia.

### PRECIO DEL SEMINARIO: 120 €

- Alumnos de los Cursos de Experto y miembros de la SEMPYP: **30 €**.
- Antiguos alumnos en posesión del Título de Máster en Psicoterapia Breve o Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia: **30 €**
- Alumnos inscritos en 2 o más Cursos de Experto: **Gratuito**.
- Alumnos inscritos en el Curso de Experto en Psicoterapia Breve: **Gratuito**.

Forma de pago: en efectivo, antes de comenzar la primera sesión.

### INSCRIPCIONES:

Para inscribirse, deberá enviar un correo electrónico indicando el nombre del Taller o Seminario al que desea asistir, con sus datos personales, a:

[v.carrasco@psicociencias.com](mailto:v.carrasco@psicociencias.com)

Por las características prácticas de la actividad, el número de **asistentes está limitado a 40**, que serán admitidos por riguroso orden de inscripción.

Más información en [www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)