

# INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS (Atención Plena) PARA PROFESIONALES SANITARIOS

Curso presencial  
a realizar en el  
Centro de Formación  
del ICOMZ

## Objetivos generales:

- Conocer las intervenciones basadas en Mindfulness aplicadas a la salud, y practicarlas de forma supervisada

## Objetivos específicos:

- Conocer el concepto y efectos beneficiosos del Mindfulness
- Familiarizarse con las principales prácticas de Mindfulness
- Aplicar Mindfulness para el desarrollo personal
- Aplicar Mindfulness en el tratamiento de los pacientes

## DOCENCIA

Dr. Javier García Campayo  
Psiquiatría. Psicoterapia  
Hospital Universitario "Miguel Servet".  
Profesor titular Psiquiatría. Universidad  
Zaragoza.  
Presidente Sociedad Española Medicina  
Psicosomática

5.-Ejercicios corporales con Mindfulness (mindful movements). Introducción a los valores

6.-Meditación en la bondad, la práctica durante la vida y cierre.  
Cómo mantener una práctica regular personal y a nivel profesional. La importancia de los valores. Uso de los diarios de Mindfulness en la vida diaria.

## METODOLOGÍA

Curso eminentemente práctico, estructurado en: clases magistrales, prácticas y ejercicios, resolución de dudas e intercambio de experiencias entre el grupo.

Clima de participación en el que los alumnos se implican, intercalando continuamente dinámicas y actividades que lo potencian. Interacción continua entre alumnos y docente.

## FECHAS

11, 18 y 25 de enero; 1, 8 y 15 de febrero de 2017

**Horario:** de 17 a 20 horas.

## DURACIÓN

18 horas lectivas

## TEMARIO

- 1.-Introducción: Presentación del Programa y del grupo. Expectativas, Ejercicio uva pasa.  
¿Qué es Mindfulness? Cómo es la práctica y cómo puede ayudar en el manejo de estrés.  
Discusión y dudas
- 2.- Mindfulness en la respiración.
- 3.-Caminar con atención plena.
- 4.-Body-Scan. Conceptos de Blocking y Drowning/sufrimiento primario y secundario

## PARTICIPANTES

Máximo 25 alumnos

## ▶ MATRÍCULA

- Inicio plazo matrícula:

5 de diciembre de 2016

-Precio matrícula:

-Colegiados en paro o MIR: 24 €  
-Resto colegiados: 50 €