

Experto en Intervenciones Psicoterapéuticas Basadas en Mindfulness



Mindfulness o Atención plena es una habilidad de la mente que consiste en traer la atención de una manera intencional al momento presente con aceptación de la experiencia. Su práctica se está extendiendo por todo el mundo como una **forma de percibir, de sentir y de ser más consciente.**

El Mindfulness invita a abrirse a la experiencia sin tratar de modificarla, lo que incluye conocer y tolerar el malestar, el dolor y la ansiedad. El potencial terapéutico de esta práctica no ha pasado desapercibido para numerosos clínicos e investigadores que en las últimas décadas han desarrollado y consolidado programas específicos para diversos trastornos de salud mental.



El programa de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena, creado por Jon Kabat-Zinn se considera el programa pionero que inició las aplicaciones de Mindfulness en contextos de salud. Otros programas fueron diseñados como intervenciones psicoterapéuticas para diversos problemas clínicos, como la Terapia Dialéctica Conductual de Marsha Linehan, que se ha extendido por todo el mundo como un modelo eficaz de trabajo en los Trastornos Graves de la Personalidad o la terapia cognitiva basada en mindfulness diseñada por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale que se ha mostrado eficaz para la prevención de recaídas en depresión y se está implementando en el sistema nacional de salud británico. **La evidencia científica avala su aplicación, dentro de lo que se han denominado terapias de tercera generación.**

Existe una demanda creciente de clínicos que estén familiarizados con la práctica de mindfulness y que sean capaces de ofrecerlo e integrarlo en el contexto psicoterapéutico. Este postgrado nació con la vocación de proporcionar a los participantes una enseñanza reglada, que combine contenidos teóricos rigurosos y prácticas, orientados a la actividad asistencial.

La Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental, **OMIE**, en colaboración con la **Universidad de Deusto**, ha diseñado un programa docente en el que se reúnen profesores e investigadores de la **Universidad Autónoma de Madrid** y de la **Universidad de Alcalá**. Todos ellos tienen una amplia experiencia clínica y docente integrando la práctica de Mindfulness dentro de su actividad asistencial en centros como los Hospitales Universitarios de **Basurto** en Bilbao, **La Paz** en Madrid y **Príncipe de Asturias** en Alcalá de Henares, entre otros.

Programa

INTRODUCCIÓN Y PRÁCTICA DE MINDFULNESS

Orígenes de las prácticas de Mindfulness. Meditación, Budismo ZEN y Psicoterapia. Neurobiología y resultados empíricos de la práctica de la atención plena.

Aplicación del programa MBSR, Mindfulness basado en la reducción de estrés, en población general y en población clínica.

Aplicación del programa MBCT, Mindfulness basado en la terapia cognitiva, para la prevención de recaídas en depresión.

Mindfulness y regulación emocional.

APLICACIONES BASADAS EN MINDFULNESS I

Aplicación de Mindfulness en Trastornos de Personalidad

Aplicación de Mindfulness en psicosis

Aplicación de Mindfulness en Trastornos de Conducta Alimentaria

Aplicación de Mindfulness en conductas adictivas.

APLICACIONES BASADAS EN MINDFULNESS II

Aplicación de Mindfulness en Dolor Crónico

Aplicación de Mindfulness en Psico-oncología

Aplicación de Mindfulness en niños y adolescentes

Aplicación de Mindfulness: La compasión en las intervenciones clínicas

Aplicación de Mindfulness en Trauma

MINDFULNESS E INTEGRACIÓN DE TÉCNICAS Y MODELOS PSICOTERAPÉUTICOS

Mindfulness en la relación terapéutica

Mindfulness como factor común en el proceso psicoterapéutico

PRÁCTICA EN MINDFULNESS

Grupo experiencial de Mindfulness. 1 fin de semana.

Entidades participantes



Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea
Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental



Deusto

Facultad de Psicología y Educación
Psikologia eta Hezkuntza Fakultatea



BASURTUKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BASURTO

Inicio:

25 de Octubre de 2019

Fin: 13 junio de 2020

10 fines de semana (viernes y sábados)

Horario y Fechas:

Viernes de 15:30 a 20:30 y sábados de 9 a 14

Fechas 2019:

25 y 26 octubre; 22 y 23 noviembre; 13-14 diciembre.

Fechas 2020:

17 y 18 enero; 14 y 15 febrero;

13, 14 y 15 de marzo (**Retiro**)

27 y 28 marzo; 24 y 25 de abril; 22 y 23 mayo ; 12 y 13 junio.

Créditos: 23 créditos ECTS.

Modalidad: Presencial

Para más información puede contactar con la

Fundación OMIE :

e-mail: omie@fundacionomie.org

Tfno. 944223824; Mov. 616847963

www.fundacionomie.org