Mindfulness y compasión en el ámbito clínico

CURSO

2019-2020

PREINSCRIPCIÓN

12/12/19 hasta el 26/05/20

MATRÍCULA

12/12/19 hasta el 26/05/20

IMPORTE MATRÍCULA

65 €

EXPEDICIÓN DE TÍTULOS ACADÉMICOS

S?aplicarà la taxa vigent en el moment de l?expedició del títol

LÍMITE DE ALUMNOS

30

TIPO

Curso de especialización

CATEGORÍA/S

Educación, Humanidades, Prevención, Salud

CRÉDITOS

1 ECTS

MODALIDAD FORMATIVA

No presencial

COORDINACIÓN

Luisa Conejos Ara

626099332

luisaconejos@gmail.com

ORGANIZACIÓN

Centre de Formació Contínua UdL

C/Jaume II, 71

Campus de Cappont

25001 - Lleida

Tlf: 973703383

Fax: 973703377

formaciocontinua@udl.cat

PRESENTACIÓN

¿Por qué una persona se recupera rápidamente de la adversidad, mientras que otra no puede? ¿Podemos cultivar esta capacidad de resiliencia incluso si hemos tenido una historia de apego difícil? Este seminario explorará como las prácticas de conciencia plena y compasión pueden ayudar tanto a nosotros como a nuestros clientes a recuperar experiencias dolorosas y participar más plenamente en la vida.

El uso de prácticas de conciencia plena y compasión seguramente pueden suponer un reto. Cualquier práctica que sea lo suficientemente potente como para crear cambios significativos también es lo suficientemente potente como para causar daños. Investigaciones recientes demuestran que tanto las prácticas de conciencia plena como la compasión aumentan nuestra capacidad de soportar el dolor físico y emocional, al tiempo que suavizan la barrera de la represión, lo que permite llevar a la conciencia sentimientos, pensamientos y recuerdos difíciles. Desafortunadamente, no siempre interactúan los dos procesos al mismo ritmo y esto puede generar dificultades. ¿Por qué? Debido a que la resiliencia nos obliga a operar en una zona de tolerancia a veces no suficientemente entrenada.

Para hacer frente a este reto, tenemos que adaptar de forma creativa las prácticas para satisfacer las necesidades de personas diversas. Este seminario le mostrará cómo modificar y elegir entre conciencia plena, compasión y prácticas de ecuanimidad para ayudarnos a nosotros mismos ya nuestros clientes a ser resilientes ante la adversidad, sin sentirnos abrumados.

También investigaremos otro elemento importante, no exento de dificultades, de las prácticas de conciencia plena y compasión: su capacidad de transformar nuestra relación con los pensamientos y las emociones, ayudándonos a verlas como respuestas automáticas e impersonales. En vez de buscar un yo único y seguro, veremos cómo trabajar con nuestras diferentes partes o subpersonalidades puede fomentar una profunda aceptación, de forma que podamos relacionarnos con toda la experiencia: agradable y desagradable, cotidiana y traumática, como oportunidades para despertar, crecer y curar el corazón y la mente.

Dirigido a: Profesionales de la relación de ayuda y, específicamente, psicólogos / as, profesionales sanitarios, trabajadores/as sociales y educadores/as.

PROGRAMA

Mindfulness y compasión en el ámbito clínico

- Mindfulness y compasión en el ámbito clínico
- **DÍAS Y HORAS EN QUE SE IMPARTE**

Viernes: 16h a 20,30h Sábado: 16h a 20,30h Fecha: 29 y 30 de mayo

PROFESORADO

Beatriz Martin

OTRAS INFORMACIONES

REQUISITOS DE ADMISIÓN

Dirigido a: Profesionales de la relación de ayuda y, específicamente, psicólogos / as, profesionales sanitarios, trabajadores/as sociales y educadores/as.

PROCEDIMIENTO DE SELECCIÓN

Por riguroso orden de pre-inscripción.

PERIODO EN QUE SE IMPARTE

Fecha inicio 29/05/20 - Fecha finalización 30/05/20

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Centre de Formació contínua de la Universitat Lleida

DÍAS Y HORAS EN QUE SE IMPARTE

Viernes: 16h a 20,30h

Sábado: 16h a 20,30h

Fecha: 29 y 30 de mayo

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

[imatges](#)