

Fecha inicio:
18 de Marzo

Fechas:

Del 18 al 18 de Marzo de 2016

Modalidad:

Presencial

Tipo:

Jornadas

Valor:

\$ 15.000

Horario

9:00 a 13:00 hrs.

Duración

4 horas cronológicas.

Lugar de realización

Centro de Extensión UC

Facultad

Escuela de Psicología

Contacto

Karina Gutiérrez Perret

kgutierrez@uc.cl

2354 4846

Consulta pagos & matrículas

Javiera Castro Castro

jacastroc@uc.cl

56-2 / 23546582 |

23546580

Mindfulness y resiliencia: Bases conceptuales e intervenciones en salud mental

El Instituto Milenio para la investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP), en conjunto con la Escuela de Psicología UC invitan a participar en esta actividad donde expertos nacionales e internacionales expondrán sobre los mecanismos de acción que sustentan a mindfulness y la evidencia empírica que demuestra los beneficios de esta práctica en la salud mental.

Descripción

Mindfulness se define como la capacidad para prestar atención a la experiencia del momento presente (pensamientos, emociones y sensaciones corporales), de forma intencional, momento a momento, y sin establecer juicios de valor. Se trata de una forma específica de meditación que busca incrementar distintas funciones psicológicas de las personas a través de un trabajo sinérgico entre la regulación de la atención, el “**darse cuenta**” o autoconciencia y la regulación emocional, produciendo un aumento de la flexibilidad psicológica y la autorregulación. Diversas investigaciones han demostrado que la práctica de mindfulness produce mejorías tanto en la salud física como mental.

Dirigido a

Psicólogos, psiquiatras, médicos y otros profesionales vinculados a salud mental y de la educación. Estudiantes de pre y postgrado.

No es requisito tener una formación previa en meditación.

Equipo docente

- Álvaro Langer
- Diego Cosmelli
- Sebastián Medeiros
- Mariane Krause

Proceso de Admisión

Las personas interesadas deberán completar la ficha de postulación ubicada al lado derecho de esta página web.

- Las postulaciones son hasta una semana antes del inicio del Diplomado/Curso o hasta completar las vacantes.

- No se aceptarán postulaciones incompletas.

- El postular no asegura el cupo, una vez aceptado en el programa, se debe cancelar el valor para estar matriculado.

*** El Programa se reserva el derecho de suspender la realización del diplomado/curso si no cuenta con el mínimo de alumnos requeridos. En tal caso se devuelve a los alumnos matriculados la totalidad del dinero en un plazo aproximado de 15 días hábiles. A las personas matriculadas que se retiren de la actividad antes de la fecha de inicio, se les devolverá el total pagado menos el 10% del total del arancel.**