

PROGRAMA CURSO DE CAPACITACIÓN
“Mindfulness, Ciencia y Salud”

7 y 8 de septiembre de 2018

Auditorio de Psicología, Piso 2 Edificio MIDE-UC, Campus San Joaquín UC,
Vicuña Mackenna 4860, Macul, Santiago (Metro San Joaquín).



DÍA 1 / VIERNES 07 DE SEPTIEMBRE

08.30 – 09.00 hrs. Firma de asistencia y entrega de material

09.00 – 13.15 hrs. Módulo I: ¿Qué entendemos por *Mindfulness*?

- Definición de *mindfulness* y sus orígenes en la psicología budista
- Tres aspectos claves: intención, atención y actitud
- Mitos de *mindfulness*
- Introducción a la práctica *mindfulness*: consciencia corporal y de la respiración

13.15 – 14.30 hrs. Almuerzo (Por cuenta de cada participante)

14.30 – 18.15 hrs. Módulo II: Aportes a la clínica

- Práctica *mindfulness*
- *Mindfulness* como antídoto a la evitación experiencial y distorsiones cognitivas
- Intervenciones basadas en *mindfulness*: MBSR y MBCT
- Principales hallazgos en poblaciones clínicas
- *Mindfulness* y trauma

DÍA 2 / SÁBADO 8 DE SEPTIEMBRE

08.45 – 09.00 hrs. Firma de asistencia

09.00 – 13.15 hrs. Módulo III: Campos de los estudios contemplativos

- Confluencia de epistemologías y aporte de Francisco Varela
- *Mindfulness*, epigenética y neuroplasticidad
- Práctica *mindfulness*: autorregulación
- *Mindfulness* y autorregulación desde perspectiva neurobiológica

13.15 – 13.30 hrs. Entrega de certificados de asistencia y cierre del Curso

* Habrá servicio de café entre 11:00 y 11:30 horas en las mañanas y entre 16:30 y 17:00 horas en la tarde.

EXPOSITOR:



Sebastián Medeiros, Médico de la Pontificia Universidad Católica de Chile, psiquiatra de la Universidad Paris VII e Instructor Mindfulness formado a través del Center for Mindfulness de la U. de Massachusetts. Se desempeña como psiquiatra e instructor mindfulness en la Unidad de Salud Mental – Centro Médico San Joaquín, Red Salud UC-Christus y en el Centro “Mindfulness y Medicina”. Es profesor adjunto de la Escuela de Psicología UC y Docente del Diplomado Mindfulness y Psicoterapia UC – MIDAP. En MIDAP estudia el impacto de la práctica mindfulness en procesos de autorregulación.

Organiza:



Con la colaboración de:



ESCUELA DE PSICOLOGÍA