

PROGRAMA CURSO DE CAPACITACIÓN

“Mindfulness, Ciencia y Salud”

24 y 25 de enero de 2020 - Auditorio de Psicología. Piso 2, Edificio MIDE
Campus San Joaquín UC, Vicuña Mackenna 4860, Macul, Santiago (Metro San Joaquín).



VIERNES 24 DE ENERO

08:45 – 09:00 hrs. Firma de asistencia y entrega de material

Módulo I: ¿Qué entendemos por *Mindfulness*?

09:00 – 12:55 hrs.

- 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

13:00 – 13:55 hrs. Almuerzo (Por cuenta de cada participante)

13:55 – 14:00 hrs. Firma de asistencia

Módulo II: Aportes a la clínica y la psicoterapia

14:00 – 17:00 hrs.

- 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

SÁBADO 25 DE ENERO

08:45 – 09:00 hrs. Firma de asistencia

Módulo III: Campos de los estudios contemplativos

09:00 – 13:40 hrs.

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

13:40 – 13:45 hrs. Entrega de certificados de asistencia y cierre del Curso

* Habrá servicio de café entre 11:00 y 11:15 horas en las mañanas y entre 15:30 y 15:45 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:

