

PROGRAMA SEMINARIO

MINDFULNESS Y RESILIENCIA: BASES CONCEPTUALES E INTERVENCIONES EN SALUD MENTAL

18 de marzo – 9.00 a 13.00 hrs.

Sala Colorada, Centro de Extensión Pontificia Universidad Católica
Alameda #390, metro estación UC

| | |
|---------------------|--|
| 9.00 – 9.20 horas | Bienvenida y palabras inaugurales Dra. Mariane Krause, Ph.D. en Psicología, Directora del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (MIDAP) |
| 9.20 – 9.40 horas | Aplicaciones clínicas de las intervenciones basadas en Mindfulness Dr. Sebastián Medeiros, médico psiquiatra y psicoterapeuta, instructor mindfulness Centro Mindfulness y Medicina e Investigador Joven de MIDAP |
| 9.40 – 10.00 horas | Mecanismos de plasticidad cerebral a través de prácticas contemplativas: resultados preliminares y perspectivas Dr. Diego Cosmelli, Ph.D. en Ciencias Cognitivas, académico Pontificia Universidad Católica de Chile e Investigador Asociado de MIDAP |
| 10.00 – 10.20 horas | Fortalecimiento de la resiliencia en niños y jóvenes Dr. Christoph Steinebach, Ph.D., académico de la Zurich University of Applied Sciences, School of Applied Psychology |
| 10.20 – 10.40 horas | Práctica de Meditación |
| 10.40 – 11.10 horas | Café |
| 11.10 – 11.30 horas | Tópicos actuales de investigación en intervenciones basadas en mindfulness y mindfulness Philipp Steinebach, psicólogo Zurich University of Applied Sciences, School of Applied Psychology |
| 11.30 – 11.50 horas | Mindfulness en el contexto escolar: una estrategia para la prevención de los problemas de salud mental y el desarrollo del bienestar psicológico en adolescentes Dr. Álvaro Langer, Ph.D. en Psicología e Investigador Adjunto de MIDAP |
| 11.50 – 12.10 horas | Mindfulness y autocompasión en el bienestar psicológico: reflexiones a partir de una intervención en contextos de vulnerabilidad psicosocial en Santiago de Chile Claudio Araya, Ph.D.(c) en Psicoterapia, docente Escuela de Psicología Universidad Adolfo Ibáñez |
| 12.10 – 12.30 horas | Standards internacionales para la promoción de la salud en el lugar de trabajo: cuatro caminos para la prevención del estrés y generación de ambientes laborales saludables Volker Schulte, Ph.D., académico Institute of Management, School of Business, University of Applied Sciences, Northwestern Switzerland |
| 12.30 – 13.00 horas | Preguntas y Discusión |