



PLAN DE FORMACIÓN 2019

CURSO	Mindfulness: una deconstrucción desde la psicología.
NÚMERO DE HORAS	10 horas
FECHA HORARIOS	Días Viernes 8 de febrero de 2019 de 16 a 21 horas. Sábado 9 de febrero de 2019 de 9 a 14 horas.
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un análisis sobre el concepto, práctica y efectos del aprendizaje de mindfulness, desde una perspectiva basada en la investigación científica. • Experimentar en primera persona, de una manera reflexiva, algunas de las principales prácticas de los programas de mindfulness.
DOCENTES	<p>Iñaki Lorea Conde. Psicólogo Clínico, Fundación Argibide.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doctor en Psicología (UPNA). • Profesor Asociado, Dpto de Psicología y Pedagogía, UPNA. • Profesor-tutor, UNED Tudela. • Teacher in training de MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). • Experto en Psicoterapia Integrada para los Trastornos de la Personalidad (U. Deusto).
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> • El curso se imparte con una metodología participativa donde se expondrán los contenidos teóricos enlazados con experiencias prácticas in vivo y reflexión sobre experiencias clínicas propias, en diálogo con los participantes. • Entrega de material y referencias bibliográficas.
PROGRAMA:	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de mindfulness. • Breve historia. • Instrucción fundamental de la práctica. • Actitudes que se desarrollan. • Mecanismos de acción. • Estudios neurocientíficos: neuroimagen estructural y funcional. • Principales programas de aprendizaje de mindfulness. • Psicoterapias que incorporan mindfulness. • Posibles efectos adversos de la práctica y prevención. • Eficacia sobre trastornos mentales. <ul style="list-style-type: none"> ○ Medidas autoinforme. ○ Medidas objetivas.



Cuotas inscripción:	Colegiados/as 100€ Colegiados/as en paro 85€ Psicólogos/as no colegiados/as 180€ Psicólogos/as no colegiados/as en paro 120€
Inscripciones:	Fecha límite para realizar la inscripción 25 de enero de 2019 Enviar completado el boletín de inscripción a: COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE NAVARRA C/ Monasterio de Yarte, 2 Bajo Trasera - Pamplona Correo electrónico: dnavarra@cop.es Teléfono: 948-175133 Una vez recibida la confirmación de plaza se deberá realizar el abono de la inscripción.

La formación propuesta por el colegio se realizará si existe un número mínimo de inscripciones.