



## PLAN DE FORMACIÓN 2019

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



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

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