

V CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS PARA PROFESIONALES SANITARIOS BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS

Del 20 de septiembre al 4 de diciembre de 2019



CONTENIDO

El curso es eminentemente práctico con interacción continua entre profesor y alumnos. Por ello, la mayoría del tiempo se dedicará a práctica individual con algunas explicaciones teóricas y entrega de material bibliográfico, así como recomendación de algunas obras de referencia.

Por tanto, se trabajarán fundamentalmente los siguientes aspectos: desarrollo de contenido teórico por medio de clases magistrales; conocimiento de las técnicas de mindfulness mediante clases prácticas y ejercicios; resolución de dudas de los participantes sobre las prácticas e intercambio de experiencias entre el grupo para los participantes que voluntariamente quieran hacerlo.



DIRIGIDO A

Profesionales sanitarios: Médicos, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales y cualquier otra profesión sanitaria.



OBJETIVOS

Instruir y guiar en la práctica de la atención plena a los participantes, realizando prácticas de forma supervisada e insistiéndoles en la importancia de mantener una práctica autónoma frecuente. También se pretende que el cursillista conozca el concepto y los efectos beneficiosos del mindfulness, se familiarice con sus principales prácticas, y aplique el mindfulness para el desarrollo personal y/o en el tratamiento de los pacientes.

Con ello es esperable que los sanitarios puedan ejercer su trabajo de forma más introspectiva y gestionando mejor sus niveles de estrés.



METODOLOGÍA

A lo largo de tres talleres intensivos y de 11 sesiones de seguimiento se ensayarán distintas prácticas de mindfulness para que los participantes valoren cuales se adaptan mejor a sus características y necesidades, de manera que se facilite su práctica habitual.



EQUIPO DOCENTE

Javier García-Campayo. Médico psiquiatra y psicoterapeuta, Hospital Universitario Miguel Servet. Profesor de Psiquiatría, Universidad de Zaragoza. Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Investigador principal del Grupo de Aragón de la Red de Investigación en Atención Primaria (REDIAPP), Instituto Carlos III. Investigador principal del Grupo de Investigación en Atención Primaria.

Carme Aguiló Casabona. Psicóloga General Sanitaria. Instructora de *Mindfulness*. Profesora de cursos y talleres dirigidos a grupos de pacientes de distintas patologías. Directora de actividades docentes para profesionales sanitarios y del ámbito de la discapacidad y de la dependencia.

Marta Osuna Cerezo. Psicóloga General Sanitaria. Presidenta de la Asociación Balear de *Mindfulness*. Directora Clínica de "Espai de Psicoteràpia Integrativa i Mindfulness MO".

Mauro García Toro. Profesor de Psicopatología de la Universidad de las Islas Baleares y psiquiatra de su Servicio de Asistencia Psicológica. Investigador del Grupo de Baleares de la Red de Investigación en Atención Primaria (REDIAPP), Instituto Carlos III.

V CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS PARA PROFESIONALES SANITARIOS BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS



PROGRAMA

Talleres

Se imparten los viernes de 15:30 a 21:30 y los sábados de 9:30 a 14:00 y de 15:00 a 19:30.

1º. 20 y 21 de septiembre | Dirigido por el Dr. Javier García-Campayo

2º. 27 y 28 de septiembre | Dirigido por Dr. Mauro García

3º. 25 y 26 de octubre | Dirigido por Carme Aguiló

Sesiones de seguimiento

Dirigidas por Marta Osuna de 16:30 a 18:00 horas.

- 25 de septiembre.
- 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre.
- 6, 13, 20 y 27 de noviembre.
- 4 de diciembre.



LUGAR

Colegio Oficial de Médicos de Illes Balears
Sede Menorca. Plaza San Francisco, 18. Mahón



INSCRIPCIÓN

Cumplimentar inscripción en: www.comib.com/patronat/ o en la sede colegial

Plazo: Hasta el 30 de agosto o se agoten las plazas.



ORGANIZA

Fundació Patronat Científic del Colegio Oficial de Médicos de Illes Balears.



HORAS LECTIVAS

61 horas



PLAZAS

Mínimo: 25

Máximo: 30

La organización se reserva el derecho de anular el curso en caso de que no se alcance el número mínimo de alumnos necesario para que pueda impartirse.



CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Médicos colegiados: 200€

MIR: 150€

Resto de profesionales sanitarios: 230€

Únicamente se devolverá el importe en caso de no admisión o anulación del curso.



ACREDITACIÓN

Solicitada a la *Comissió de Formació Contínuada de les Professions Sanitàries de les Illes Balears* y al Consejo Profesional Médico Español de Certificación (SEAFORMEC). Para la obtención del diploma se requiere una asistencia mínima del 80% y superar el examen.



SECRETARÍA TÉCNICA

Fundació Patronat Científic del Colegio Oficial de Médicos de Illes Balears
Passeig Mallorca, 42. Palma
patronatcientific@comib.com
Telf.: 971 722 200 (ext. 1129)

ORGANIZA:

Fundació
Patronat Científic



Col·legi de Metges
Illes Balears

ACREDITA:

