

## Destinatarios

- Psicólogos, Médicos y estudiantes del último curso de estas disciplinas.

## Fechas

- Septiembre: 21, 22.
- Octubre: 19, 20.
- Noviembre: 23, 24.
- Diciembre: 14, 15.
- Enero: 25, 26.
- Febrero: 15, 16.
- Marzo: 1, 2.
- Abril: 5\*, 6\*.
- Junio: 7, 8.

**Horario:** Viernes tarde de 16.00 a 20.00 h. y Sábados de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 20.00 h.

**Duración:** 150 horas (120 presenciales y 30 trabajo individual tutorizado).

**\*Retiro eminentemente práctico. Actividad realizada fuera de las aulas del Colegio en la Sierra de Madrid.**



**Colegio Oficial de  
Psicólogos de Madrid  
Departamento de Formación**

Insc. en el reg. de Colegios Profesionales de la Comunidad de Madrid, el 21 de diciembre de 2001. Persona responsable del Centro: D. Fernando Chacón Fuertes. Decano Junta de Gobierno.

Cuesta de San Vicente, 4. 5ª pl.  
28008 - Madrid.  
Tel: 91 541 99 99  
Fax: 91 547 22 84  
e-mail: formacion@cop.es  
[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

## Metodología

**Formación teórico - práctica en Mindfulness basada en distintos protocolos como son MBSR, MBCT, MSC entre otros, además de en los estándares de calidad detallados en las intervenciones basadas en Mindfulness (MIB).**

- **Actividad presencial (120 horas)**
- **Actividad no presencial (30 horas)**
  - Diseño individual o grupal de una intervención basada en Mindfulness dirigida a una población o sujeto específico.
  - \* Serán corregidos y supervisados por los Coordinadores del Programa.
  - Tutorización individual del proceso.

**Los requisitos para obtener la Certificación son:**

- Haber asistido a un mínimo del 80 % de las clases presenciales, presentar el trabajo individual y la memoria de prácticas.

## Lugar de realización

**Información e inscripciones:  
Colegio Oficial de Psicólogos  
de Madrid.**

Cuesta de San Vicente, 4, 5ª planta.  
28008 Madrid.



## II Edición Experto en Mindfulness para la Intervención Clínica y Social

**Del 21 de Septiembre de 2018 al 8 de Junio de 2019**

Titulo propio del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid  
de Experto en Mindfulness para la intervención Clínica y Social



## Introducción

Mindfulness está emergiendo como una disciplina de gran impacto en diversas áreas como: la salud mental, los colectivos desfavorecidos así como otros ámbitos que incluyen la educación y las organizaciones. Por ello resulta imprescindible la especialización en alguno de estos dominios.

Con esta intención nace el Experto en Mindfulness para la intervención Clínica y Social, cuyo propósito es dotar a los profesionales de la salud y de la intervención social de herramientas que potencien sus recursos personales y profesionales.

## Objetivos

- Profundizar, afianzar y consolidar una práctica personal de Mindfulness.
- Adquirir recursos y habilidades basadas en Mindfulness para incorporarlos en la práctica clínica individual y en el trabajo con grupos.
- Adquirir conocimientos para diseñar y adaptar intervenciones basadas en Mindfulness dependiendo de las necesidades y el colectivo en cuestión.

## Coordinadores y Docentes

### D. Guillermo Myro Domínguez.

Psicólogo M-26038. Instructor certificado de programas MBSR por el centro médico de la Universidad de Massachusetts, y acreditado para impartir programas MSC por el Center for Mindful Self Compassion de California. Visiting Fellow en la Universidad de Harvard donde realizó estudios de posgrado en el laboratorio de la doctora Ellen J. Langer. Director del centro Experiencing Mindfulness. Amplia experiencia en la aplicación del Mindfulness en la práctica clínica.

### D. Francisco Gázquez Rodríguez.

Psicólogo B -01809. Instructor acreditado de MBSR y MBCT por el Instituut voor Aandacht & Mindfulness (Bélgica) y la Universidad de Oxford. Se ha formado con los mejores profesionales a nivel mundial en este área. Amplia experiencia en aplicación del Mindfulness en la práctica clínica y en diferentes patologías sanitarias.

## Profesorado

### Cuca Azinovic

Wellness Coach y profesora acreditada en programas de alimentación consciente basada en Mindfulness. (MB-EAT) por el Center Mindful Eating-Conscious Living. Directora del Centro Bienestar Consciente. A su vez es profesora acreditada para impartir programas MSC por el Center for Mindful Self Compassion.

### Guillermo Blanco Bailar

Psicólogo Especialista en Psicología Clínica colegiado M-13473. Especialista en Psicoterapia (EFPA). Psicoterapeuta reconocido por FAPyMPE. Especialista en Terapias de Tercera Generación. Vocal de la Sección de Psicología y Salud del COP-Madrid. Director Técnico y Coordinador de Formación en EMotivaT.

### Carola García Díaz

Certificada como profesora y formadora de profesores de MBSR por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, forma parte de su equipo internacional de supervisores. Profesora de yoga y meditación desde hace más de 20 años, ha residido en centros de retiro en Estados Unidos e India durante más de 6 años.

### Ainhoa Muñoz San José

Psiquiatra con práctica profesional en el Hospital Universitario La Paz y con práctica privada en el Centro Enterapia. Doctorada en Medicina por la UAM. Instructora acreditada para impartir programas MSC de compasión por el Center for Mindful Self Compassion.

### Ángela Palao Tarrero

Psiquiatra del Hospital Universitario La Paz. Doctora en Medicina por la UAM. Coordinadora del programa de dolor crónico y psico-oncología en este hospital. Instructora certificada para impartir programas MSC de compasión.

### Santiago Segovia Vazquez

Doctor en Filosofía y Letras (Psicología). Colegiado M-22547. Catedrático de Psicobiología de la UNED. Ha sido Decano de la Facultad de Psicología y Director del Instituto Universitario de Investigación de la UNED. Ha sido, también, el Director del taller de meditación (mindfulness) adscrito al Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la UNED. Profesor de meditación (mindfulness) y Director del Programa de Desarrollo Personal Mindfulness Based Mental Balance (MBMB) en la Clínica ELEA.

### Beatriz Rodríguez Vega

Psiquiatra. Hospital Universitario la Paz. Jefa de sección de la unidad de enlace de psicoterapia y del Servicio de Psiquiatría. Directora de los programas de Mindfulness en Hospital Universitario La Paz y Universidad Autónoma de Madrid.

## Contenidos

### Introducción al Mindfulness y a los protocolos MBSR y MBCT:

- Qué es Mindfulness, comprensión del concepto, bases y principios de la práctica.
- Introducción a los programas de reducción de estrés basados en Mindfulness y a la terapia cognitiva basada en Mindfulness.

### Mindfulness y Terapias de Tercera Generación:

- Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).
- Terapia Dialéctico Conductual (DBT).
- Intervenciones con Mindfulness en Adicciones (Protocolos MBRP).

### Protocolos MBSR y MBCT en profundidad:

- Curriculum: MBSR y MBCT.
- Estructura de las sesiones y adaptación a diversos colectivos.
- Estrés II: Reacción vs Respuesta: Respondiendo al estrés.
- Depresión II: Foco en el estado de ánimo y en la relación con los pensamientos.

### Orígenes de Mindfulness:

- Conceptualizando Mindfulness, en el contexto budista y en la psicología occidental.
- Psicología y Psicobiología de Mindfulness.
- Mindfulness y sufrimiento.

### Intervenciones para el Trauma y protocolos de Alimentación Consciente:

- Terapia Narrativa basada en la Atención Plena para la intervención con Trauma.
- Protocolos de Alimentación Consciente (MB-EAT).
- Terapia centrada en la compasión para trastornos de Alimentación – Ken Goss.

### Mindfulness, Compasión y Autocompasión:

- Concepto, definición y raíces de la Compasión y la Auto-compasión.
- Contenidos y prácticas de los protocolos MSC y CCT (Stanford).
- Neurobiología y evidencia científica del entrenamiento en Compasión.
- Terapia Centrada en la Compasión (Paul Gilbert).

### Retiro de Atención Plena: Profundización en la práctica:

- Módulo eminentemente práctico. Actividad realizada fuera de las aulas del Colegio.

### Integrando lo aprendido en el ámbito personal y profesional:

- Desarrollo de habilidades para realizar intervenciones basadas en Mindfulness.
- Revisión de MBSR y MBCT: Estrés III, Depresión III.

