

MINDFULNESS/FUSIÓN DE LA PSICOLOGÍA MODERNA Y LA FILOSOFÍA ORIENTAL. GESTIÓN DE ESTRÉS Y PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN-II (MODULO AVANZADO): MBSR Y MBCT: UNA INTRODUCCIÓN PRÁCTICA

INTRODUCCIÓN

En seguimiento a la positiva acogida de las ediciones anteriores del taller de iniciación *Introducción al mindfulness: fusión de la psicología moderna y la filosofía oriental gestión de estrés y prevención de la depresión*, este taller práctico, más avanzado, está recomendado para las personas que estén interesadas en profundizar en el currículo MBSR y MBCT.

Este taller incide en la práctica y propone momentos de reflexión de puesta en común de experiencias y conocimientos. En él se practican numerosos ejercicios y se realiza una introducción a la psicología del budismo desde un punto de vista occidental. Resulta muy recomendable estar familiarizado de antemano con el objeto del taller y disponer de cierta práctica al respecto para un óptimo aprovechamiento del mismo.

OBJETIVOS

Profundizar en el currículo y los contenidos específicos de los programas MBCT y MBSR. Vislumbrar el verdadero alcance de las técnicas contemplativas en el contexto de la psicología occidental moderna.

Además, el taller pretende ser un punto de encuentro para la práctica de las diferentes técnicas y herramientas haciendo hincapié en las dificultades que acarrear. Experimentar una práctica intensiva en un contexto contemplativo. Familiarizarse con las diferentes herramientas de trabajo empezando por aplicárselas a uno mismo. Desarrollar un mejor y más profundo entendimiento de las implicaciones y consecuencias de la práctica de los diferentes ejercicios. Crear un espacio de puesta en común con el apoyo del instructor para implementarlo todo en la vida diaria personal y/o en el entorno profesional de cada uno.

CONTENIDOS

Las exposiciones teóricas serán limitadas y siempre orientadas a esclarecer aspectos de la práctica, ya que la prioridad del taller es incidir precisamente en ella y en todo lo que de ella se deriva.

Algunos de los contenidos son los siguientes:

- Repaso detallado del currículo MBSR y MBCT.
- Psicología del budismo e interacciones con la Psicología occidental.
- Ejercicios de meditación de diferentes tipos.
- Ejercicios corporales e interactivos.

PROFESORADO

D. Francisco Gázquez Rodríguez. Psicólogo colegiado B-01809. Especialista en MBCT y MBSR.

FECHAS Y HORAS: 16 HORAS

Viernes y sábado, 8 y 9 de enero de 2016 de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 h.

PRECIOS

Psicólogos colegiados desempleados o jubilados: 140 €.

Psicólogos colegiados: 155 €.

Psicólogos no colegiados: 210 €.

LUGAR

Área de Formación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Cuesta de San Vicente, 4, 5ª planta.

28008 Madrid