

# IV CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS PARA PROFESIONALES SANITARIOS BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS

Del 5 de octubre al 18 de diciembre de 2018



## 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.



## MÉTODO

A lo largo de tres talleres intensivos y de 12 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.



## 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 trabajaran 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.



## DOCENTES

### 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.

### Ausías Cebolla Martí.

Psicólogo. Investigador en la Universitat Jaume I de Castellón. Terapeuta del Servicio de Asistencia Psicológica de la Universitat Jaume I de Castellón. Técnico de Investigación en la red CIBER Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición, Instituto Carlos III.

### Esteve Humet i Climent.

Psicólogo. Especializado en meditación y en programación neurolingüística (PNL). Ha publicado los libros "L'ermita y Camino hacia el Silencio: pedagogía del despertar interior". Ha traducido, entre otros, a Anthony De Mello, Henry Le Saux y las Upanishads.

### 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.



## PROGRAMA

### ● Talleres

Se imparten los viernes de 16:00 a 22:00 y los sábados de 9:30 a 14:00 y de 15:00 a 19:30.

1º. 5 y 6 de octubre | *Dirigido por el Dr. Javier García-Campayo*

2º. 2 y 3 de noviembre | *Dirigido por Ausías Cebolla*

3º. 23 y 24 de noviembre | *Dirigido por Esteve Humet*

### ● Sesiones de seguimiento

Dirigidas por el Dr. Mauro García de 18:00 a 19:30.

- ▶ 9, 16, 24 y 31 de octubre
- ▶ 6, 13, 20 y 27 de noviembre
- ▶ 4, 11 y 18 de diciembre



## DURACIÓN

63 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.



## LUGAR

II-Iltre. Col·legi Oficial de Metges de Illes Balears.  
Sede Palma de Mallorca. Passeig Mallorca, 42. Palma



## PRECIO

Médicos colegiados: 200 €

MIR: 150 €

Resto de profesionales sanitarios: 230 €

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



## INSCRIPCIÓN

- Cumplimentar inscripción en: [www.comib.com/patronat](http://www.comib.com/patronat) o en la sede colegial.
- **Plazo:** Hasta el 21 de septiembre o se agoten las plazas.



## ACREDITACIÓN

Solicitada a la Comissió de Formació Continuada 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.



## ORGANIZADO POR

Fundació Patronat Científic del Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears



## SECRETARÍA TÉCNICA

Fundació Patronat Científic del II-Iltre. Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears · [patronatcientific@comib.com](mailto:patronatcientific@comib.com) · Telf.: 971 722 200 (ext. 129) · Passeig Mallorca, 42. Palma de Mallorca