

Los profesionales de la salud necesitan desarrollar la introspección, que consiste en poder darse cuenta de los pensamientos y sentimientos que nos produce el paciente y de cómo nuestra conducta se ve, a menudo, afectada por ellos. También es muy importante potenciar nuestra resiliencia ante la multitud de factores estresantes que se asocian a la práctica sanitaria. No hay sistemas rápidos y sencillos para desarrollar estas habilidades y actitudes, aunque se consideran muy necesarias, sobre todo en entornos de trabajo que predisponen al *burn-out*. Existen estudios en profesionales sanitarios que confirman que técnicas de autocontrol emocional basadas en la meditación, practicada secularmente en muchas culturas, ayudan a mejorar la introspección, el afrontamiento ante el estrés y la empatía. La atención plena o *mindfulness* es una de ellas y se caracteriza por su intento de extraer todo el potencial de las prácticas contemplativas como técnicas de autoayuda médico-psicológica, sin incidir en aspectos filosóficos o religiosos. Especialmente interesante es destacar el hecho de que «estar atento» disminuye la tendencia a cargar con las emociones negativas de otros. Así, la atención plena no sólo puede mejorar el funcionamiento y la calidad de vida del profesional sanitario, sino también de los pacientes a su cargo. La bibliografía médica publicada, que crece de forma acelerada en cantidad y calidad en los últimos años, así lo está proponiendo. Los profesionales sanitarios vamos a ser consultados por nuestros pacientes cada vez más sobre estas técnicas, sin duda en un gran auge. Probar su efecto en primera persona partiendo de una actitud de sano escepticismo nos va a dar la mejor perspectiva para asesorar a estos pacientes.

ORGANIZA:

Fundació
Patronat Científic



Col·legi de Metges
Illes Balears

COLABORA:

Sabadell
Professional

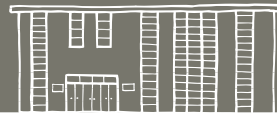


ACREDITA:



Actividad
DPC-acreditada
SEAFORMEC

Actividad presencial: acreditada con 60 CPE-DPCs
Actividad No Presencial: acreditada con 0 CPE-DPCs
Créditos Profesionales Españoles de DPC
Registro: 148P/06/2017



Passeig Mallorca, 42 · 07012 Palma
TEL: 971 72 22 00 · FAX 971 71 51 61
formacion@comib.com

Calle Cataluña, 33, Ibiza
TEL: 971 30 55 11 · FAX 971 39 10 49
colegioibiza@comib.com

Plaza de San Francisco, 18, Mahón
TEL: 971 35 09 96 · FAX 971 35 24 70
colegiomenorca@comib.com

www.comib.com



Fundació
Patronat Científic



Del 29 de septiembre al 19 de diciembre de 2017

III CURSO DE **REDUCCIÓN DE ESTRÉS PARA PROFESIONALES SANITARIOS BASADO EN TÉCNICAS DE MINDFULNESS**

Fundació
Patronat Científic



Col·legi de Metges
Illes Balears

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.

CONTENIDOS:

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.

CRONOGRAMA**1. Talleres:**

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

- 1º.- 29 y 30 de septiembre. Dirigido por el *Dr. Javier García-Campayo*
- 2º.- 6 y 7 de octubre. Dirigido por *David Alvear*
- 3º.- 10 y 11 de noviembre. Dirigido por *Esteve Humet*

2. Sesiones de seguimiento:

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

- 4, 10, 17, 24 y 31 de octubre
- 7, 14, 21 y 28 de noviembre
- 5, 12 y 19 de diciembre

DURACIÓN:

63 horas

DIRIGIDO A:

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

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

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

ORGANIZACIÓN:

Fundació Patronat Científic del II-Iltre. Col·legi Oficial de Metges de les Illes Balears

COORDINACIÓN:

Dr. Enric Benito y Dr. Mauro García

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

David Alvear:

Psicólogo general sanitario y psicoterapeuta. Doctor en Intervención Psico-pedagógica. Profesor asociado a la Universidad del País Vasco. Dirección del Área de investigación y de formación de instructores en Mindfulness en Baraka Instituto de Psicología.

Esteve Humet:

Psicólogo. Especializado en meditación y en programación neurolingüística (PNL). Ha publicado los libros "L'ermiteja 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.

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.

NÚMERO DE 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.

INSCRIPCIÓN:

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

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

Hasta el 15 de septiembre o se agoten las plazas.

ACREDITACIÓN:

Solicitada a la *Comissió de Formació Continuada de les Professions Sanitàries de les Illes Balears* y acreditado por el Consejo Profesional Médico Español de Certificación (SEAFORMEC) con 60 créditos. Para la obtención del diploma se requiere una asistencia mínima del 80% y superar el examen.

SECRETARÍA TÉCNICA:

Fundació Patronat Científic del II-Iltre. Col·legi Oficial de Metges Illes Balears
patronatcientific@comib.com
Passeig Mallorca, 42. Palma de Mallorca
Telf.: 971 722 200 (ext. 129) Fax: 971 71 51

BIBLIOGRAFÍA:

1. García Campayo J. The practice of "being attentive" (mindfulness) in medicine. Impact on patients and professionals. Aten Primaria. 2008; 40: 363
2. Goyal M, Singh S, Sibinga EM, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Intern Med. 2014; 174:357-68.
3. Cebolla A, García Campayo J, Demarzo M. Mindfulness y ciencia en el siglo XXI. Barcelona: Alianza Editioal, 2014
4. García Campayo J, Demarzo M. Manual práctico de Mindfulness. Curiosidad y aceptación. Barcelona: Siglantana, 2015,
5. David Alvear. Mindfulness en positivo. Editorial Milenio, 2015.