

Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicoterapia



SEMINARIO

TERAPIA DE COMPASIÓN

La práctica de la compasión y su aplicación en psicoterapia

Acreditado por:



FAPyMPE

Federación de Asociaciones de
Psicólogos y Médicos
Psicoterapeutas de España

MADRID: 4 y 5 de mayo de 2018

HORARIO: Viernes, de 16:30 a 20:30 h.

Sábado, de 10:00 a 14:00 h.

SEDE: Aulas de Ipsimed. Centro Clínico asociado a la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia (SEMPyP).

C / Laurel nº 8. 28005-Madrid

DIRIGIDO A:

Psicólogos, médicos y estudiantes de último curso de ambas licenciaturas o grados.

PRESENTACIÓN

La práctica de la atención plena (Mindfulness) tiene su origen en las prácticas de meditación orientales, como la meditación vipassana. Consiste en ser conscientes de lo que nos ocurre a cada momento, en mantener la conciencia en el aquí y ahora y vivirlo con plenitud y aceptación, sin juzgar.

A su vez, las prácticas contemplativas han dado lugar en occidente al cultivo de la compasión, entendiendo ésta como un combinación de sensibilidad a la experiencia del otro (empatía), junto con la intención de aliviar el sufrimiento ajeno (altruismo).

En la actualidad, la práctica de la atención plena y el cultivo de la compasión están siendo incorporadas en una gran cantidad de terapias y programas de tratamiento, tanto en el ámbito de la psicología como de la medicina.

Son cada vez más los estudios que demuestran sus beneficios clínicos, así como los cambios favorables que producen en el cerebro, tanto a nivel funcional como morfológico (neuroplasticidad).

OBJETIVOS

- Conocer los principios básicos, fisiológicos y filosóficos, de la práctica de la atención plena y el cultivo de la compasión.
- Aportar información actualizada sobre su influencia en la actividad física y cerebral.
- Familiarizarse con las técnicas fundamentales de la técnica de la atención plena y el cultivo de la compasión.
- Comprensión teórica y práctica de su utilización en el proceso de psicoterapia y en la vida cotidiana.

TEMARIO

- Qué es la atención plena (Mindfulness) y el efecto de su práctica en la salud física, mental y emocional.
- Salud social. El cultivo de la compasión, desarrollando la empatía y el altruismo.
- Efectos funcionales y morfológicos en el cerebro. Lo que aporta la Neurociencia a las prácticas contemplativas.
- Técnicas para la práctica de la atención plena y la compasión
- Aplicación en psicoterapia y en la vida cotidiana. Cuándo, cómo y por qué.

METODOLOGÍA

El Seminario será fundamentalmente práctico, mediante la realización de ejercicios en las clases y la entrega de materiales para favorecer la práctica y el aprendizaje experiencial. Se complementará con nociones teóricas básicas, tanto filosóficas como fisiológicas del área de la neurociencia, para conocer los principios fundamentales de la práctica de la atención plena y el cultivo de la compasión. El objetivo es facilitar a los participantes la aplicación de estas técnicas, tanto en el contexto del proceso psicoterapéutico, como su incorporación en su dimensión personal.

PROFESOR

Manuel Paz Yepes: Médico especialista en Medicina Interna. Psicoterapeuta especializado en Medicina Psicosomática. Miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia (SEMPyP) y de la Junta directiva de la Federación de Médicos y Psicólogos Psicoterapeutas de España (FAPyMPE). Máster de Psicoterapia Individual y de Grupo por Universidad Pontificia de Comillas. Fellowship en Integrative and Behavioral Cardiology. Mount Sinai Hospital - Nueva York. Intership en Psiquiatría. Universidad de Columbia - Nueva York. En proceso de certificación por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

DOCUMENTACIÓN:

Durante el curso, por correo electrónico, el alumno recibirá toda la documentación necesaria para profundizar en el conocimiento de la Terapia de Compasión.

Finalizada la formación, se entregará Diploma de asistencia.

PRECIO DEL SEMINARIO: 120 €

- Alumnos matriculados en un Curso de Experto durante el presente año académico y miembros de la SEMPYP: **30 €**
- Antiguos alumnos en posesión del Título de Máster en Psicoterapia Breve o Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia: **30 €**
- Alumnos inscritos en dos o más Cursos de Experto en este año académico: **Gratuito.**

Forma de pago: en efectivo, a la entrada del Seminario.

INSCRIPCIONES:

Para inscribirse, deberá enviar un correo electrónico indicando el nombre del Taller o Seminario al que desea asistir, con sus datos personales, a: v.carrasco@psicociencias.com

Por las características prácticas de la actividad, el número de **asistentes está limitado a 25**, que serán admitidos por riguroso orden de inscripción.

Más información en www.psicociencias.com