

“Cultivando la salud mental con Mindfulness”

MINDFULNESS EN COMUNIDAD (Online)
Segundo trimestre 2022

Mindfulness en Comunidad

MADRID, del 5 de mayo al 30 de junio de 2022

• **LUGAR*:**
En casa. ONLINE a través de Zoom.

• **HORARIO:** De 18:45 a 20:45

• **FECHAS:**
28 de abril (Orientación)
5,12,19,26 de mayo
2,9,16,23,30 de junio

• **PRECIO DEL TRIMESTRE: 150€**

• **DOCENTES QUE PARTICIPAN Y ROTAN EN LOS ENCUENTROS DEL TRIMESTRE:**

Blanca Amador Sastre

Carmen Bayón

Carola García Díaz

Jesús Garzón

Gaëtane Hermans

Ainoa Muñoz San José

Guillermo Myro

Ángela Palao Tarrero

Manuel Paz Yepes

Beatriz Rodríguez Vega

• **CONTACTO (Coordinación Docente):**

Alexandra Gallego

cursosefsyp@efsyp.com

• **ORGANIZAN:**



NOTA: Debido a la situación epidemiológica Covid-19 las sesiones se realizarán por ZOOM.

El programa de Mindfulness en comunidad tiene la intención de crear, generar y sostener un lugar de encuentro para ayudar a mantenernos conectados a través de la práctica de Mindfulness que compartimos.

El programa está distribuido en tres trimestres. Cada trimestre profundizaremos e investigaremos sobre un tema.

El equipo de profesores irá rotando e impartiendo un número limitado de clases por trimestre, siguiendo un hilo conductor y profundizando en el tema elegido para el trimestre.

TEMA PRINCIPAL DEL TRIMESTRE:

“Cultivar la salud mental con Mindfulness”

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

1. Cultivar y desarrollar recursos que favorezcan nuestra salud y bienestar emocional en la relación con los demás.
2. Cultivar y desarrollar recursos que favorezcan nuestra salud mental.
3. Consolidar un grupo de practicantes.
4. Investigar e integrar la práctica en diferentes ámbitos y actividades de la vida diaria.

PROGRAMA: CONTENIDOS PRINCIPALES

1. Sesión de orientación. (Abierta y gratuita)
2. Salud mental y atención plena ¿Cómo apoya mindfulness el equilibrio mente – cuerpo?.
3. Emociones saludables ¿cómo procesamos las emociones?
4. Emociones saludables: estados mentales que fomentan la resiliencia.
5. Relaciones interpersonales. El estrés interpersonal. Las hambres por el placer, por ser visto y por no ser visto.
6. Relaciones interpersonales. Amistad y las guías para el diálogo con atención plena.
7. Sociedades inclusivas. Acogida de la diversidad. No discriminación.
8. Sociedades inclusivas: Ética y compromiso social.
9. Ecología y salud mental: cultivando la resiliencia en tiempo de crisis climática.
10. Ecología y salud mental: esperanza activa hacia el futuro del planeta.

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA:

Sesiones de 2 horas de duración. (Online)

De forma progresiva y sistemática, se enseñan y ponen en práctica diferentes vías de cultivar la Atención Plena o Mindfulness que tienen como base principal los protocolos de Mindfulness MBSR, MIP, MSC entre otros y que además de la teoría incluyen como parte práctica diferentes secuencias.

Inscripciones y Matriculación

• A QUIEN VA DIRIGIDO ESTE PROGRAMA:

A todas aquellas personas que quieran seguir desarrollando y ampliando su práctica de meditación así como seguir profundizando en la disciplina y concepto de Mindfulness.

• REQUISITOS PARA PARTICIPAR:

Haber realizado al menos un curso de Mindfulness de 8 semanas por escuela o instructor acreditado.

• CONDICIONES Y COSTE TOTAL:

El precio total del trimestre ESPECIAL: 150 €

El ingreso ha de realizarse en la cuenta a nombre de EFSYP, Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia, S.L.

CIF: B87222279

IBAN ES74 1491 0001 2821 3761 6724 (Triodos Bank)

Concepto: **Nombre y Apellidos - MF-com 2T22**

• MODO DE INSCRIPCIÓN:

La inscripción se realiza a través de la página de EFSYP:

<http://www.espaciosaludypsicoterapia.com>

(Accede a través del botón "Entrar como Invitado" para ver la información)

O directamente:

<https://www.espaciosaludypsicoterapia.com/formularios/matriculacion/>

Habrás de cumplimentar los datos solicitados y **adjuntar el justificante bancario de pago**, de otro modo no podremos realizar tu reserva de plaza.

Recibirás un correo de confirmación en un plazo máximo de 7 días.

• CANCELACIÓN Y POLÍTICA DE REEMBOLSO:

La Organización se reserva el derecho de suprimir o modificar fechas y lugares en caso de no contar con un mínimo de participantes. En estos casos se notificará a los participantes con anticipación, devolviéndoles, asimismo, íntegramente el dinero de la inscripción abonada.

En caso de suspensión del curso se otorgará un reembolso completo o una nueva inscripción en otro curso de idénticas características.

Si tienes que cancelar tu inscripción para el programa, te rogamos que te pongas en contacto con nuestra Coordinación Docente tan pronto como sea posible, a fin de que se pueda asignar tu plaza a otra persona, escribiendo a esta dirección de correo electrónico: cursosefsyp@efsyp.com

El reembolso de la reserva variará según la fecha de cancelación, de la siguiente manera:

Anulaciones realizadas hasta el 5 de mayo de 2022: 70%

Anulaciones después del 5 de mayo de 2022: sin reembolso.

Equipo docente

Beatriz Rodríguez Vega es Psiquiatra en H.U. La Paz. Profesora de la UAM. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR y cualificada para el programa de Mindfulness Interpersonal.

Guillermo Myro es Psicólogo, Profesor certificado por la Universidad de Massachusetts (UMASS) para el programa MBSR. Profesor acreditado por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

Carola García Díaz es profesora de yoga. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR. Colabora como supervisora en la certificación de profesores con el CFM de UMASS.

Ainoa Muñoz San José es Psiquiatra, en H. U. La Paz de Madrid, profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

Carmen Bayón es Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora acreditada para realizar Programas MBSR-UMASS.

Blanca Amador es Psicóloga clínica, en H. U. La Paz de Madrid, Profesora acreditada para realizar Programas MBSR (CFM-UMASS).

Ángela Palao Tarrero es Psiquiatra en el H. U. La Paz, Profesora de la UAM. Profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC.

Gaëtane Hermans es profesora de yoga, fotógrafa, arteterapeuta y profesora certificada por el CFM de UMASS para el programa MBSR por el CFM de UMASS.

Manuel Paz Yepes es medico internista, director de la Clínica Ipsimed e instructor en intervenciones basadas en mindfulness.

Jesús Garzón es Medico de Atención Primaria y profesor cualificado de MBSR.

