

CURSO

Mindfulness y Equilibrio Emocional

(Programa MBEB)

A CORUÑA DEL 23 AL 25 DE FEBRERO DE 2018



Solicitada al SERGAS la declaración de interés sanitario

ORGANIZA



Instituto de Psicología CAMBIO

Tlfn. 981 140 063

Mail:

info@cambiopsicologia.com

Es un placer convocarte al curso de *Mindfulness y Equilibrio Emocional*. Un curso que integra prácticas de mindfulness, ejercicios relacionales y teoría de las emociones para explorar el vínculo entre mindfulness y nuestro mundo emocional.

Las emociones forman parte de la riqueza de la vida. Pero a veces las emociones pueden obstaculizar nuestra salud y felicidad. La solución no está en eliminar las emociones intensas como el miedo, la ira y el rencor —de hecho, bloquear estas emociones puede ser fuente de problemas físicos, desde la debilitación del sistema inmune a diversas cardiopatías—. Por otro lado, las reacciones emocionales en medio de una situación acalorada pueden ser perjudiciales para nuestras relaciones con los demás. Así, surge la pregunta: ¿cómo navegar las intensas olas de la emoción sin causarte daño a ti mismo ni causárselo a los demás?

El programa de Mindfulness y Equilibrio Emocional (Mindfulness-Based Emotional Balance, MBEB) integra herramientas de regulación emocional derivadas de la psicología de la emoción y prácticas generativas (tales como meditaciones en la compasión, el amor y el perdón) con el currículo básico del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR).

Sobre este Programa:

El programa MBEB fue desarrollado por la psicoterapeuta estadounidense Margaret Cullen, sintetizando su experiencia de dos décadas enseñando programas basados en mindfulness y su trabajo con el experto en emociones Paul Ekman. Recientemente, Margaret Cullen y Gonzalo Brito han escrito el libro-manual *“Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia”*, que presenta los temas y prácticas centrales de este protocolo.

Los dos ejes de este programa son la práctica de mindfulness y las herramientas derivadas de la teoría y la ciencia de las emociones. Ambos elementos se combinan en este protocolo para aumentar la conciencia de nuestro universo afectivo, mejorar nuestra salud emocional y aumentar nuestra capacidad de recuperarnos frente a las dificultades internas y externas (resiliencia).

Sobre este curso:

En este curso de 2 días y medio (20 horas de instrucción y práctica) cubriremos el currículo completo del programa MBEB, combinando meditaciones guiadas, prácticas relacionales y teoría de las emociones. El programa no requiere experiencia previa en mindfulness, sin embargo, los participantes deben tener un genuino interés y apertura a iniciar o profundizar una práctica meditativa y estar dispuestos a explorar su mundo emocional.

Aunque este curso puede ser especialmente apropiado para profesionales de la salud y la educación, que quieran integrar algunos aspectos de MBEB en su trabajo con personas, el curso también está abierto a cualquier persona que desee familiarizarse en profundidad con el mundo de las emociones y en la utilidad de las estrategias contemplativas para una mejor regulación emocional y el desarrollo de una mayor resiliencia.

Sobre el docente:

Gonzalo Brito



Es Psicólogo Clínico por la Pontificia Universidad Católica de Chile y Doctor en Psicología del Institute of Transpersonal Psychology, Estados Unidos. Estudió en el Centro para la Investigación y la

Educación en la Compasión y el Altruismo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford (CCARE), siendo instructor certificado y supervisor de instructores del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT). Cursó estudios de posgrado en la Universidad de Derby, Reino Unido, sobre la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), bajo la supervisión de Paul Gilbert. Además de su trabajo clínico, Gonzalo ha ofrecido talleres basados en mindfulness y compasión en Estados Unidos, México, Chile, Argentina, Colombia, España y Portugal. Es co-autor de los libros «Presencia Plena: Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria» y «Mindfulness y Equilibrio Emocional: Un programa de ocho semanas para mejorar la salud emocional y aumentar la resiliencia».

Esquema del curso:

Exploraremos los siguientes temas a través de prácticas meditativas, ejercicios relacionales y la indagación en grupo:

- Introducción a mindfulness y equilibrio emocional.
- Motivación, valores y equilibrio emocional.
- Teoría y neurociencia de las emociones.
- Mindfulness del cuerpo, de las sensaciones y de los pensamientos.
- Trabajo con emociones difíciles: ira, resentimiento, miedo y ansiedad.
- Práctica generativa del perdón.
- Promoción de la emocionalidad positiva: amor, amabilidad y compasión.
- Cómo continuar cultivando hábitos del cuerpo, la mente y el corazón.

Horario y lugar:

El curso se llevará a cabo en la ciudad de A Coruña; el lugar todavía está por determinar. Dará comienzo el **viernes 23 de febrero**, de 16:30 a 20:30 hrs. El **sábado 24** y el **domingo 25 de febrero** se impartirá de 9:30 a 13:30 y de 15:00 a 19:00.

Qué llevar:

Ropa cómoda para meditación y yoga; zafu, banquito o cojín de meditación; esterilla de yoga (imprescindible). Se puede llevar un cuaderno para escribir reflexiones sobre las experiencias de la práctica.

Inscripción e inversión:

Como las plazas son limitadas es importante formalizar la inscripción lo antes posible:

- El primer paso es solicitar la ficha de inscripción al Instituto de Psicología CAMBIO por e-mail (info@cambiopsicologia.com) o bien por teléfono (981 140 063).
- Enviar debidamente cumplimentada la ficha de inscripción al Instituto de Psicología CAMBIO por e-mail o bien por correo postal (c/. Fraternidad, nº 4, 6º H – 15008 A Coruña), juntamente con la documentación que acredite el abono de la cuota del curso mediante transferencia bancaria por la totalidad del importe.
- El importe del curso asciende a:

✓ Matrícula reducida (**hasta el 31 de enero de 2018**): pago único de **250€** y de **220€** (socios AEMIND, así como estudiantes y personas en situación de desempleo).

✓ Matrícula no reducida (**a partir del 1 de febrero de 2018**): pago único de **300€** y **270€** (socios AEMIND, así como estudiantes y personas en situación de desempleo).

Organiza:

Instituto de Psicología CAMBIO

c/. Fraternidad, 4, 6º H

15008 – A Coruña

Tlfn. 981 140 063

SOLICITADA AL SERGAS LA DECLARACIÓN DE INTERÉS SANITARIO