

NOTA DE PRENSA

O COPG forma a profesionais en técnicas terapéuticas para lograr a consciencia plena ou *mindfulness*

Santiago de Compostela, 24 de outubro de 2014.- O Grupo de Tráfico e Seguridade do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia organiza para o vindeiro día 25 de outubro a sesión “Mindfulness: Consciencia plena na intervención psicolóxica”. Trátase dunha actividade formativa que pretende axudar aos/ás profesionais da intervención psicolóxica a establecer contacto cos seus pacientes a través da meditación relacional, tomando consciencia dos seus estados emocionais, regulándoos e integrándoos. O obxectivo é comprender e, no posible, vivenciar o que se dá en chamar *mindfulness* ou consciencia plena.

Como función superior da consciencia, e seguindo a guía de diferentes autores contemporáneos, vaise abordar a capacidade que ten o cerebro, localizada no prefrontal medial, de ser consciente de si mesmo, de realizar un mapa ou *mindsight* do seu propio funcionamento.

A capacidade da mente do ser humano para reflexionar sobre si mesma e centrarse na súa propia actividade, para así poder sintonizar cos estados emocionais e cos pensamentos que discorren no interior, foi clave en todos os modelos de abordaxe terapéutica e crecemento persoal desde os albores da psicoloxía e estivo sempre no centro do debate psicolóxico.

“A facultade de dirixir deliberadamente a nosa atención errante, unha e outra vez, constitúe o fundamento mesmo do xuízo, o carácter e a vontade. Ninguén pode ser dono de si mesmo se carece dela. Calquera educación que mellore esta facultade será unha educación excelente. Pero obviamente, é máis sinxelo definir este ideal que proporcionar as instrucións prácticas necesarias para desenvolvela”. William James, *Principios de Psicoloxía* (1890).

Poder conectar cos nosos estados emocionais, sensacións e pensamentos é ao fin e ao cabo a porta para poder conectar con outro individuo. A día de hoxe, o concepto de *mindfulness* ou consciencia plena goza xa dun amplo estatus en todos os ámbitos da Psicoloxía e das Ciencias da Saúde.

A sesión formativa, que se desenvolverá no Salón de Actos do COPG en horario de 10:00 a 14:00 horas, está dirixida a profesionais da psicoloxía, en activo ou no paro, estean colexiados/as ou non. Tamén a estudantes de 4º do Grao de Psicoloxía, 5º da Licenciatura de Psicoloxía e do Máster de Psicoloxía.

O docente

O encargado de impartir esta actividade é Francisco Javier Elcarte López, psicólogo e psicoterapeuta. É director e membro fundador do Centro de Psicoloxía da Saúde e Biofeedback VITALIZA. Posgraduado en Neuropsicoloxía, é experto en abuso e trauma complexo. Integrou durante máis de 15 anos a terapia de *naurofeedback* nas súas intervencións terapéuticas e, actualmente atópase en fase de acreditación como formador pola BCIA (Biofeedback Certification International Alliance).

Clínico, facilitador e consultor de EMDR, conta con formación en sensorio-motor e colaborador externo do equipo de Praxis Consultores como *coach*. Membro da ESTSS e da ESTD, estivo en contacto durante máis de 30 anos coa meditación e o budismo tibetano, dedicou grande parte da súa vida profesional á incorporación do *mindfulness* ou consciencia plena ao acto terapéutico.

Saúdos,

Se desexan **ampliar a información**, contacten co **departamento de comunicación** do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia:

Eliana Martíns
686 994 089
Raquel Miranda
634 599 932
comunicacion@copgalicia.org

Espiñeira, 10-Baixo
15706 Santiago de Compostela
Tfno.: 981 534 049 / Fax: 981 534 983
www.copgalicia.es
copgalicia@cop.es