



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

I TALLER INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS SENSIBLE AL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

El objetivo principal de este curso es concienciar sobre la necesidad de supervisar las prácticas de Mindfulness y compasión por expertos en salud mental (psicólogos y psiquiatras) especializados en traumatología para evitar consecuencias negativas del estrés postraumático al realizar las prácticas de Mindfulness. Y es que, si bien la meditación puede parecer una práctica segura e inocua, también puede reactivar en las personas que experimentan síntomas de estrés postraumático, heridas que para curar requieran algo más que una atención plena. Por otro lado, el Mindfulness también puede ser al mismo tiempo un recurso muy importante para los supervivientes del trauma, ya que puede fortalecer la conciencia corporal, intensificar la atención y mejorar la capacidad de gestión de las emociones, habilidades muy importantes para la recuperación del trauma. Comprender la influencia del estrés en la práctica del mindfulness, aliviar y no intensificar el malestar y aplicar el Mindfulness y la compasión de forma adecuada y segura son otros de los objetivos del Taller.



[Inscripciones: casiopea.um.es](http://casiopea.um.es)

Dirigido a estudiantes y personas interesadas en el ámbito del Mindfulness

Precio: 72 euros

Calendario de Videoconferencias:

20, 21, 27 y 28 de octubre de 2021

Horario de 17.00 a 20:00 horas



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Docentes:

ÓSCAR SÁNCHEZ HERNÁNDEZ: Profesor de Psicología (Universidad de Murcia)

ANA CANALES GARCÍA: Psicóloga Sanitaria, especialista en Psicopatología, Intervención Clínica y Salud (Sander Psicólogos)

NATHALIE EVERAERT: Psicóloga Sanitaria, especialista en Mindfulness (ISEN Centro Universitario)

MANUEL RUIZ FIGUEROA: Psicólogo y Psicoterapeuta (Instituto de Mindfulness y Compasión de España)

Contenidos:

1. Teoría polivagal, regulación emocional y trauma
2. Apego y sistema de conexión social
3. Mindfulness y práctica
4. Compasión como corazón del Mindfulness