

Más información:

INID - UMH

Tlf. 965 91 93 19
(horario de mañana)

inid@umh.es

5-6 y 12-13 mayo 2017
Viernes tarde de 15:00 a 20:00h
y sábados de 09:00 a 14:00h
Campus de Elche (UMH)

Inscripciones:
<http://inid.umh.es>

Formación en

MINDFULNESS

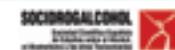
y **compasión** en las **adicciones**



5-6 y 12-13 mayo 2017
Campus de Elche (UMH)



COLABORA:



INSCRIPCIONES:
<http://inid.umh.es>

Más información:
INID - UMH

Tlf. 965 91 93 19 (horario de mañana)
inid@umh.es

Justificación académica y social

El Mindfulness (o Atención Plena) puede entenderse como una forma de observación amable, en la que el individuo enfoca intencionadamente su atención en el momento presente.

Aunque la práctica de la atención plena y la compasión es milenaria, en las últimas décadas se ha ido integrando en la intervención clínica de manera exponencial, como parte de las terapias de tercera generación. El Mindfulness y la Compasión se utilizan para abordar una amplia variedad de problemas de salud tanto físicos como psicológicos, y para incrementar la calidad y el bienestar de las personas.

En el amplio espectro de los trastornos adictivos, la evidencia práctica, y cada vez más la empírica, subraya que el Mindfulness y la Compasión son herramientas potentes y relativamente sencillas y "agradecidas" para su abordaje. La inclusión de ambos componentes en el tratamiento de las adicciones incrementa su eficacia al favorecer:

- La alianza terapéutica y la promoción del cambio.
- El reconocimiento, aceptación y manejo del deseo intenso de consumir ("craving").
- El incremento de la conciencia, regulación y tolerancia de los precipitantes de recaídas.
- El aumento de las habilidades de afrontamiento ante el estrés.
- El disfrute de una abstinencia gratificante.

Objetivos

- Conocer los fundamentos y experimentar directamente con Mindfulness y Compasión.
- Conocer cómo contribuye el Mindfulness a mejorar el abordaje en adicciones (craving, reducción de estrés, prevención de recaídas etc...).
- Analizar las distintas intervenciones basadas en el Mindfulness que se han desarrollado para el trabajo en adicciones (MBCT, MBRP, etc.).
- Aprender a seleccionar el tipo de ejercicios más indicados para cada persona y proceso, especialmente en los trastornos adictivos.

Estructura de los estudios

La correcta aplicación del Mindfulness en la práctica clínica de las adicciones requiere un entrenamiento muy específico, en el que el terapeuta realice un proceso de experimentación personal. El curso tiene un formato taller, eminentemente práctico, para poder reflexionar su uso primero por el profesional y, desde ahí, en la aplicación con los clientes. Para ello se empleará una gran diversidad de técnicas: meditaciones, reflexiones, visionado de videos, música...

Como contenidos principales se presentarán:

- ¿QUÉ ES MINDFULNESS Y COMPASIÓN?, ¿CÓMO SE CULTIVA?
- ELECCIÓN DE LAS TÉCNICAS.
- TEORÍA DEL APEGO Y ADICCIONES. LA "SOLUCIÓN" MINDFULNESS A LA ADICCIÓN.
- ¿PARA QUÉ MINDFULNESS EN ADICCIONES?
- PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS BASADO EN MINDFULNESS. REVISIÓN Y ADAPTACIONES.
- EJERCICIOS PARA EL TRABAJO EN ADICCIONES DESDE MINDFULNESS Y COMPASIÓN.
- EL AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL.

Preinscripción y matrícula

Preinscripción:

del 01/03/2017 hasta 12/04/2017 en <http://inid.umh.es> (o hasta que se ocupen las plazas disponibles).

Matrícula:

del 01/04/2017 hasta 21/04/2017 en <http://inid.umh.es>

Precio: 200 €

Calendario y horario

El curso se realizará los siguientes días:

- Viernes 5 de mayo de 15:00 a 20:00.
- Sábado 6 de mayo de 9:00 a 14:00.
- Viernes 12 de mayo de 15:00 a 20:00.
- Sábado 13 de mayo de 9:00 a 14:00.



Profesorado

Andrés Climent Jordán

Psicólogo, psicoterapeuta, Terapeuta familiar y de pareja. Supervisor-docente en Terapia Familiar. Master en Psicología Clínica y de la Salud y Master en Adicciones. Docente de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND)

Dirigido a

Licenciados, graduados y/o estudiantes de último curso de Psicología, y otras profesiones sanitarias, que trabajen o están interesados en trabajar en el campo de las adicciones.

Reconocimiento de créditos

El curso es reconocido en la UMH como **créditos ECTS** (cada 25 horas 1 crédito) o como créditos de libre elección (cada 10 horas 1 crédito). Es necesario que compruebe el reconocimiento de créditos en su universidad de origen.

Procedimiento de evaluación

Asistencia y participación al 80% de formación.

Lugar de realización

Campus de Elche de la Universidad Miguel Hernández

Inscripciones:
<http://inid.umh.es>