



ESCUELA DE
SALUD MENTAL
ADULTOS

Técnicas Clínicas Terapéuticas Basadas en Mindfulness: Respiración Guiada, Meditación y Body Scan



MÓDULO 1



Sábado 17 de Enero de 10:00 a 13:00 hrs.

Fundamentos Teóricos y Práctica Personal de Mindfulness



Contenidos:

- Introducción al Mindfulness: Historia, definición, conceptos clave (atención, aceptación, intención).
- Bases Neurocientíficas: Plasticidad cerebral, efectos en el sistema nervioso autónomo (SNA), y el modelo de red neuronal por defecto (DMN).
- Práctica Personal Profunda: Meditación de la respiración, body scan y meditación.



MÓDULO 2



Sábado 24 de Enero de 10:00 a 13:00 hrs.

Aplicación Clínica



Contenidos:

- Uso de Mindfulness en ansiedad, trauma, adicciones.
- Aspectos Éticos: Límites de la competencia, consentimiento informado y uso responsable de las prácticas.



MÓDULO 3



Sábado 31 de Enero de 10:00 a 13:00 hrs.

Práctica Clínica



Contenidos:

- Revisión de casos clínicos.



Inicio:
17 de Enero



Modalidad:
Online / en vivo



Duración:
09 hrs

PhD (c). Mg. Ps. Paulina Lamas
Docente



- Psicóloga, mención clínica. Universidad Central de Chile
- Doctoranda en Psicología Universidad de Zaragoza (España)
- Máster en Mindfulness, Universidad de Zaragoza (España)
- Máster en Investigación en Psicología, UNIR (España)
- Certificada en Psicoterapia Contemplativa basada en Compasión Nalanda Institute (USA)
- Mindfuleating Certificate, The Center for Mindfuleating (USA)

¡Inscríbete ahora!

COMPRA AQUÍ
EL CURSO

