



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 guiada a estabilidad atencional.

MÓDULO 2

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

Aplicación Clínica

Contenidos:

- Uso de Mindfulness en ansiedad, depresión y temáticas de salud mental: Aplicaciones clínicas y evidencia actual.
- Integración en la práctica terapéutica: Cómo introducir mindfulness en consulta, consideraciones clínicas, indicaciones y adaptaciones según el paciente.
- Aspectos Éticos: Límites de la competencia profesional, consentimiento informado y uso responsable de las prácticas meditativas.

MÓDULO 3

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

Práctica Clínica

Contenidos:

- Revisión y análisis de casos clínicos: Aplicación de técnicas de respiración guiada, meditación y body scan en escenarios clínicos frecuentes.
- Diseño de intervenciones breves: Elaboración de sesiones breves adaptadas al paciente



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

