

TALLER PRÁCTICO BASADO EN MINDFULNESS

(O CÓMO LA ATENCIÓN PLENA PUEDE AYUDAR A LOS LOGOPEDAS Y A LA LOGOPEDIA)

Alicante, 8 y 9 de marzo de 2019

INTRODUCCIÓN:

La práctica de mindfulness, o atención plena, está cobrando un mayor protagonismo en los últimos años, tanto para un público general, como para los profesionales que ejercen en contextos clínicos y psicoeducativos.

Mindfulness comienza a considerarse como un entrenamiento básico para la mente de cualquier terapeuta (Siegel, R., 2010), adquiriendo una naturaleza transversal, independientemente del perfil concreto que se tenga.

En el ámbito particular de la logopedia existen ya estudios que recomiendan la incorporación de mindfulness, dentro de abordajes más holísticos, a la hora de trabajar en casos con tinnitus, disfemia o afasia, entre otros (Cimas, R. et al., 2012; Boyle, M., 2011; Orenstein, E., Basilakos, A., & Marshall, R., 2012).

La práctica regular de mindfulness puede ayudar a los profesionales de la logopedia a reforzar determinadas habilidades relacionales, atencionales y de gestión emocional, así como a incorporar nuevos recursos en sus estrategias de intervención.

PRESENTACIÓN:

Este curso, organizado en formato taller, pretende acercar mindfulness a los profesionales de la logopedia, tanto desde una vertiente conceptual y científica, como práctica y vivenciada.

A una comprensión más teórica y racional, pretendemos añadirle una experiencia directa desde la práctica personal, de manera que los participantes puedan generar una comprensión más integral de qué es mindfulness y qué beneficios puede aportar a las personas, ya ostenten un rol de paciente o de profesional.

OBJETIVOS:

- 1.- Saber qué es mindfulness y cuáles son sus componentes fundamentales.
- 2.- Presentar algunas de las implicaciones que puede tener mindfulness en el contexto terapéutico, en general, y en el ejercicio de la logopedia, en particular.
- 3.- Conocer parte de la evidencia científica sobre mindfulness en base a su implementación y grupos de población.
- 4.- Aproximarse a mindfulness desde una vertiente experiencial.
- 5.- Adquirir determinados recursos y estrategias que permitan la estabilización de la atención y la regulación emocional.

CONTENIDOS:

- Definición y conceptualización de mindfulness.
- Qué no es mindfulness.
- Aplicaciones de mindfulness en el ámbito de la logopedia.
- Actitudes o cualidades básicas relacionadas con el cultivo de mindfulness.
- Características de los programas basados en mindfulness (MBCT, MBPM, MBSR, MSC...).
- Práctica formal de mindfulness: práctica de la respiración, práctica del recorrido del cuerpo, movimientos conscientes, práctica de los 3 pasos...
- Mindfulness en la vida cotidiana (o mindfulness informal).
- Recomendaciones para la práctica formal: elementos, posiciones, espacio, planificación...
- Piloto automático.
- Experiencia primaria y experiencia secundaria.
- Modo "hacer" y modo "ser".
- Los 3 principales sistemas de regulación emocional.

METODOLOGÍA:

Esta formación está organizada en formato taller, equilibrando aspectos teóricos y prácticos. En ella se irán enlazando la exposición de aspectos conceptuales, la realización de ciertas dinámicas grupales, la práctica formal de mindfulness y la creación de espacios de reflexión.

RECOMENDACIONES PARA LOS PARTICIPANTES:

Se recomienda que los participantes acudan con ropa cómoda, un par de calcetines extra, un cojín (o almohada pequeña) y una manta gruesa.

DOCENTE:

Iván Franco Castellano

Graduado en Terapia Ocupacional

Director de Paréntesis

Profesor certificado por Respira Vida Breathworks y Breathworks UK para los programas de Mindfulness para la Salud y Mindfulness para el Estrés MBPM®

Profesor TTR1 del MBCT® (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

Socio de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness y Compasión)

FECHAS Y HORARIOS:

Viernes 8, de 17:00 a 21:00

Sábado 9, de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

LUGAR:

Universidad Miguel Hernández

Campus de San Juan

Alicante

INSCRIPCIÓN:

Precios:	Socios de AELFA-IF:	70€
	Estudiantes/ colegiados:	80€
	Profesionales:	90€

Antes del 27/02/2019. Plazas limitadas. Para formalizar la inscripción **primero** solicitar plaza por e-mail a AELFA-IF indicando: nombre, apellidos y teléfono de contacto. Una vez confirmada la plaza, realizar el pago.

Pago: Transferencia bancaria a la cuenta de "CaixaBank":

ES07 2100 3225 69 2200183238

Enviar resguardo a la Secretaría de AELFA-IF por e-mail: aelfa@aelfa.org

*** *Requisitos de inscripción:***

Las plazas se reservarán por riguroso orden de solicitud. La inscripción sólo podrá ser confirmada, una vez realizado el pago de la matrícula mediante transferencia bancaria. Los estudiantes y colegiados deberán adjuntar acreditación junto con la copia de la transferencia. Únicamente se aceptarán cancelaciones, con devolución de cuota de inscripción, hasta dos semanas antes del comienzo del curso, en estos casos: Si la cancelación se realiza con un mes de antelación se devolverá el 75% de la cuota de inscripción. Si la cancelación se realiza con dos semanas de antelación se devolverá el 50% de la cuota de inscripción.