

Trauma, Mindfulness y Narrativa

Fecha: martes 8, 15, 22 y 29 de octubre 2019

Horario: 19:30 a 21:15

Curso en dos modalidades: ONLINE en VIVO (plataforma zoom) o VERSIÓN GRABADA (plataforma moodle).

Como profesores o como practicantes de mindfulness, al traer la atención a lo que surja en cada instante podemos encontrarnos con el dolor y las reacciones somáticas derivadas de heridas emocionales intensas o traumáticas. Acercarse al dolor o a lo desagradable, es a veces tan necesario como difícil. En este curso se revisa lo que sucede en el organismo cuando se mantienen abiertas esas heridas y se proponen algunas estrategias para ayudar a la persona a recuperar una sensación de capacidad y bienestar.

¿Para que? Para comprender y reconocer las huellas del trauma para orientar a la persona a los recursos adecuados e integrar algunas prácticas que promuevan la regulación emocional.



Facilitado por:
Beatriz Rodríguez Vega.

Psiquiatra en el Hospital Universitario La Paz de Madrid y profesora de la Universidad Autónoma de Madrid, profesora certificada MBSR y MBPM.

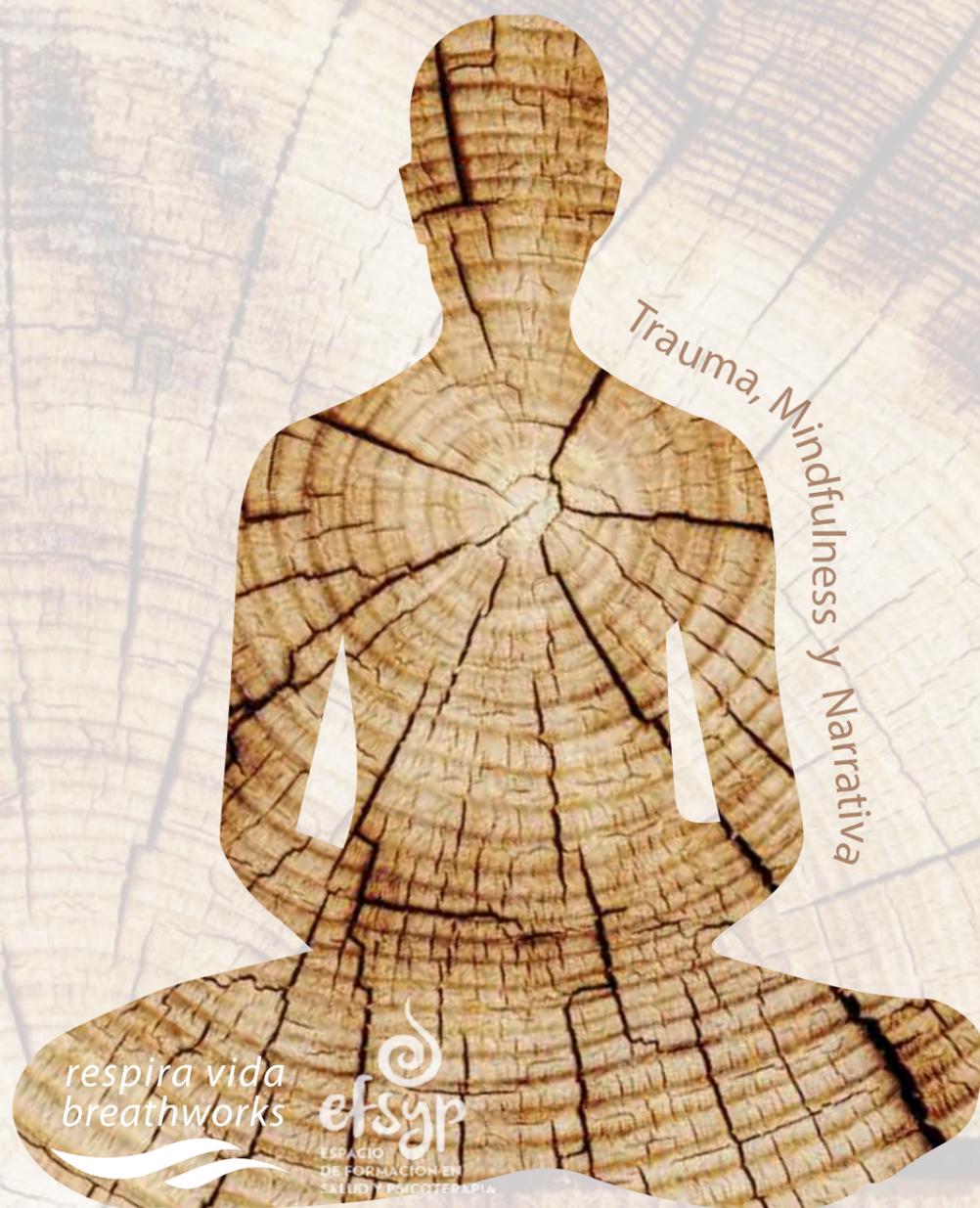
Este es un curso de Formación Profesional Continuada organizado por Respira Vida Breathworks en colaboración con el Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia (EFSyP).

Coordinado por: Dharmakirti Zuazquita, director de Respira Vida Breathworks y MBPM Breathworks Senior Teacher Trainer.

Precio general curso: 75€ (precio especial para estudiantes y profesores de Respira Vida Breathworks y del EFSyP 55€)

Para **inscripción** escribir a: info@respiravida.net . Cierre de inscripción 15 septiembre.

Plazas limitadas. Este curso de 4 semanas esta abierto a estudiantes y/o profesores de los programas MBPM, MBSR, MBCT, MSC, MIP. Tendrán prioridad de inscripción aquellos que son estudiantes y/o profesores de Respira Vida Breathworks y EFSyP. Cierre de inscripción



Programa:

Semana 1: El ser en relación y el Cerebro social. La narrativa y neurobiología interpersonal.

Semana 2: Reacción neurobiológica ante la herida emocional y codificación de memorias. Cerebro en el modo de trauma. La memoria. Acercándose a lo desagradable

Semana 3: Volviendo a la ventana de tolerancia emocional. Promoviendo la regulación emocional.

Semana 4: Integración. Abrirse a formar parte. Guías de ejercicios y prácticas.

La metodología de aprendizaje será de carácter altamente experiencial. Se alternarán prácticas meditativas, teoría, dialogo indagativo, trabajo en grupos pequeños, material didáctico. En la plataforma moodle encontrarás:

- Video grabación de la sesión
- PDF de la presentación del día y referencias bibliográficas
- Foro de debate online
- Enlace para escuchar online de audios de meditación del programa MBPM

respira vida
breathworks



www.respiravida-breathwoks.net

efsyP
ESPACIO
DE FORMACION EN
SALUD Y PSICOTERAPIA