

ORGANIZA

Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

**PLAN DE FORMACIÓN
DELEGACIÓN SEVILLA
2019/2020**

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)

El mindfulness es un elemento esencial en algunos de los tratamientos más novedosos en psicoterapia, en concreto de las llamadas terapias de tercera generación.

Dentro de la salud mental el mindfulness tiene una amplia aplicación, tanto a nivel preventivo y de reducción del estrés, como para tratar distintas problemáticas y trastornos psicológicos.

El programa MBSR proporciona un buen entrenamiento de base en mindfulness para poder luego empezar a aplicarlo en el ámbito profesional y/o profundizar en formaciones con aplicaciones específicas.

Modalidad	PRESENCIAL	Duración	31 HORAS		
Provincia	SEVILLA	Nº Plazas	Máximo 17	OPCIÓN DE BECA	NO
Lugar de realización	DELEGACIÓN DE SEVILLA DEL COP ANDALUCÍA OCCIDENTAL C/ Carlos de Cepeda, nº 2, 2ª Planta. 41005 – Sevilla. Más información: 954 66 30 76.				
Fecha celebración	Del 2 de octubre 2019 al 27 de noviembre 2019.				

OBJETIVOS

- Proporcionar un entrenamiento experiencial en mindfulness continuado en el tiempo que cubra los aspectos más importantes de esta práctica y ámbitos de aplicación en la vida diaria.
- Entender como el mindfulness puede ayudar a mantener una buena salud mental, fomentando el autoconocimiento, la gestión del estrés y el malestar, la identificación de patrones maladaptativos y la promoción de conductas relacionadas con un mayor bienestar.

DESTINATARIOS/AS

- **Colegiados/as, Precolegiados/as y Miembros Asociados del COP Andalucía Occidental.**
- **Estudiantes de Psicología último curso.**
- **Psicólogos/as colegiados/as en otros COPs.**
- **Psicólogos/as no colegiados/as.**

(Tendrán preferencia colegiados/as, Miembros Asociados/as y Precolegiados/as del COP Andalucía Occidental).

DOCENTE

D.ª **Marta Fernández Carrillo.** Psicóloga Colegiada AN07477. Habilitada como Sanitaria. Especializada en mindfulness. Instructora de mindfulness, cualificada por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts para impartir el Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR).



PROGRAMA

SESIÓN INFORMATIVA: 2 HORAS	INTRODUCCIÓN AL CURSO Y A SU METODOLOGÍA <u>Fecha:</u> Miércoles, 2 octubre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 11:30 h. Sesión introductoria al curso de carácter obligatorio para las personas inscritas, se explicará la metodología del curso e información de interés.
SESIÓN 1: 3 HORAS	INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS <u>Fecha:</u> Miércoles, 9 octubre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:30 h.
SESIÓN 2: 2 HORAS Y MEDIA	LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD <u>Fecha:</u> Miércoles, 16 octubre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:00 h.
SESIÓN 3: 2 HORAS Y MEDIA	CONCIENCIA EMOCIONAL <u>Fecha:</u> Miércoles, 23 octubre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:00 h.
SESIÓN 4: 2 HORAS Y MEDIA	ACERCANDONOS AL ESTRÉS Y AL MALESTAR <u>Fecha:</u> Miércoles, 30 octubre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:00 h.
SESIÓN 5: 2 HORAS Y MEDIA	AMPLIANDO NUESTRO ÁMBITO DE LIBERTAD <u>Fecha:</u> Miércoles, 6 noviembre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:00 h.
SESIÓN 6: 2 HORAS Y MEDIA	MINDFULNESS EN LA COMUNICACIÓN <u>Fecha:</u> Miércoles, 13 noviembre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:00 h.
DÍA DE PRÁCTICA INTENSIVA: 8 HORAS	SESIÓN DE PRÁCTICA INTENSIVA (jornada destinada a practicar de forma intensiva los contenidos dados hasta la fecha) <u>Fecha:</u> Domingo, 17 noviembre 2019. <u>Horario:</u> De 10:00 h. a 18:00 h. La jornada entera está concebida como una jornada de práctica continua, incluida la hora de la comida.
SESIÓN 7: 2 HORAS Y MEDIA	LA GESTIÓN DEL TIEMPO <u>Fecha:</u> Miércoles, 20 noviembre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:00 h.
SESIÓN 8 3 HORAS	INTEGRACIÓN Y PLAN DE PRÁCTICAS PERSONAL <u>Fecha:</u> Miércoles, 27 noviembre 2019. <u>Horario:</u> De 9:30 h. a 12:30 h.

ORGANIZA



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

PLAN DE FORMACIÓN DELEGACIÓN SEVILLA 2019/2020

CERTIFICACIÓN/DIPLOMA

El Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental emitirá un Certificado/Diploma a cada alumno/a que haya superado los criterios de evaluación dirigidos al alumnado.

Así mismo, MBSR es una intervención psico-educativa protocolizada con unos Estándares de calidad. Estos estándares están marcados por instituciones referentes en este programa como el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (CfM) y la Universidad de Brown en EEUU, y la Universidad Bangor en UK.

La iniciación al mindfulness a través del programa MBSR de 8 semanas solo será válida para seguir formándose en esta intervención o en similares, si se realiza un programa que cumple con los estándares de calidad que marcan estas instituciones y está impartido por un instructor cualificado.

Al terminar el curso, siempre que se haya cumplido satisfactoriamente con los criterios de asistencia (ver criterios de evaluación), se impartirá un certificado específico de asistencia emitido por la docente, en virtud de su cualificación como Instructora de mindfulness por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

• Colegiados/as, Precolegiados/as, Miembros Asociados del COP Andalucía Occidental, Psicólogos/as colegiados/as en otros COPs, Estudiantes de Psicología último curso.	210 €
• No colegiados/as.	315 €

ORGANIZA



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

PLAN DE FORMACIÓN DELEGACIÓN SEVILLA 2019/2020

METODOLOGÍA

- Curso psico-educativo, con metodología de carácter experiencial específica, que incluye el compromiso de realizar prácticas diarias durante la duración del curso.
- Se entregará/enviará material en forma de recomendaciones para las prácticas semanales, junto con una serie de audios.
- La comunicación con el alumnado se realizará preferiblemente durante las sesiones presenciales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Asistencia al menos del **80% de las horas presenciales** (criterio mínimo marcado por el Colegio).
- **Para obtener el certificado de asistencia del curso, será requisito indispensable no haber faltado a más de dos sesiones formativas, siempre que no incluyan la primera y última sesión, o alguna de estas junto con el día de práctica intensiva.**

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

RECEPCIÓN DE SOLICITUDES: **Hasta el 29/09/2019 (inclusive).**

FECHA LÍMITE PARA LA DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE: **24/09/2019 (inclusive)**

INSCRIPCIÓN ONLINE: <http://l.copao.es/inscsev>

Nº DE CUENTA PARA EL PAGO DE MATRÍCULA: **ES21 0216 0383 11 0600634891 (TARGO BANK)**

El justificante de ingreso o el comprobante de la transferencia incluirán los siguientes conceptos:

Apellidos/Nombre/MBSR

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

RESPONSABLE: COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE ANDALUCÍA OCCIDENTAL, C/ Espinosa y Cárcel, 17 Acc. C (41005 Sevilla), protecciondatos@copao.es (Delegado de Protección de Datos), Q4100679B. FINALIDAD: Gestionar la inscripción, impartición de la formación y/o evento, y remitirle comunicaciones comerciales de cursos y eventos propios o de terceros relacionados con nuestro ámbito, inclusive por medios electrónicos. LEGITIMACIÓN: Ejecución del contrato e interés legítimo en remitirle informaciones comerciales de otros cursos de interés para nuestro ámbito. CESIONES: Necesarias para la impartición de los servicios y las legalmente previstas. CONSERVACIÓN: Duración de la actividad contratada y, finalizada ésta, durante los plazos exigidos por ley para atender eventuales responsabilidades. DERECHOS: Puede ejercer su derecho de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición dirigiéndose a los datos del responsable. En caso de divergencias, puede presentar una reclamación ante la Agencia de Protección de Datos (www.aepd.es).

Durante el acto se recopilarán IMÁGENES Y AUDIO con el único fin de dar difusión a las actividades organizadas o promovidas por del Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y/o su Fundación para la Formación y la Práctica de la Psicología (tanto en boletines informativos, memorias de actividades, página web, redes sociales como en medios de comunicación), siguiendo en todo momento los criterios de calidad y confidencialidad marcados por la normativa vigente. En ningún caso este material se utilizará con fines comerciales.

Información Adicional: Puede ampliar la información en el enlace de [Política de Privacidad](#).

ORGANIZA



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

PLAN DE FORMACIÓN DELEGACIÓN SEVILLA 2019/2020

OBSERVACIONES

No se recogerán solicitudes en mano, correo electrónico, ni serán válidas aquellas enviadas por correo ordinario, fax.

Los/as colegiados/as que no tengan acceso a Internet tendrán a su disposición un ordenador con conexión en su Delegación territorial para formalizar la inscripción.

Si no se hubiera cubierto la totalidad de las plazas en los tiempos establecidos, el COP Andalucía Occidental lo difundirá para la formalización de nuevas solicitudes de inscripción. Si no se obtuviera la formalización del mínimo de plazas, el COP Andalucía Occidental se reserva la opción de aplazar la acción formativa o proceder a su anulación.