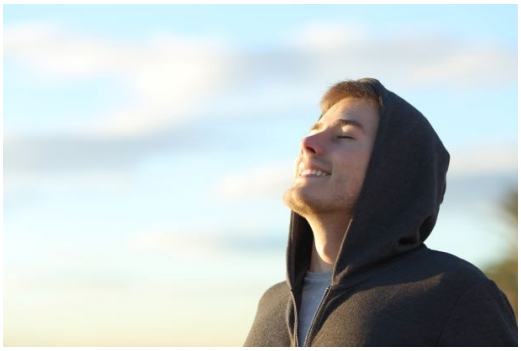
Mindfulness, autocontrol y reexperimentación emocional para tratar la ansiedad y la depresión



Uzt. 17 - Uzt. 19 2019

Kod. P03-19

Mod.:
Aurrez aurrekoa

Edizioa
2019

Jarduera mota
Uda Ikastaroa

Data
Uzt. 17 - Uzt. 19 2019

Kokalekua
Miramar Jauregia

Hizkuntzak
Gaztelera

Balio akademikoa
30 ordu

Antolakuntza Batzordea

Azalpena

Gogo aldartearen eta hersturaren nahasmenduak dira herrialde garatuetan prebalentzia handiena duten buru eta portaera nahasmenduak. Depresioaren kasuan bakarrik, % 10etik gorako tasa du biztanlerian, eta Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, hiru gaixotasun kausa garrantzitsuenetako bat izango da 2020an. Herstura nahasmenduek dute prebalentziarik handiena gogo aldartearen nahasmenduen ondoren. Espainiako estatuan, Estatistika Institutu Nazionalak eginiko inkesta baten arabera, depresioa biztanleriaren osasun arazo nagusien artean dago, eta kexarik gehien sortzen ditu nahasmendu psikologikoen artean. Ikastaro honetan, aztergai izango dira Depresioaren eta Herstura Nahasmenduen epidemiologiaren egungo egoera, sailkapen sistemak (DSM-5 eta CIE-11) eta depresioa eta herstura nahasmenduak diagnostikatzeko tresnak. Bestetik, depresioaren eta hersturaren tratamendu berri eta eraginkorrak aurkeztuko dira, eta horiei aurre egiteko estrategiak: hala nola mindfulness teknikak, autokontrola, aurre-egitea, berresperimentazio emozionala eta jokabidearen aktibazioa.

Ikastaro hau CTS-261-UGR taldearen lankidetzarekin burutzen da

Helburuak

Gogo aldartearen eta hersturaren nahasmenduek Espainiako estatuan eta munduan duten prebalentzia ezagutzea.

Gogo aldartearen eta hersturaren nahasmendu bat zer den identifikatzen jakitea.

Gogo aldartearen eta hersturaren nahasmenduak nazioartean nola sailkatzen diren jakitea.

Diagnostiko diferentziala nola egiten den eta ebaluazio eta diagnostiko tresna nagusiak zeintzuk diren jakitea.

Tratamendu teknika berrienak ezagutzea.

Programa

2019-07-17

09:00 - 09:15 Entrega de documentación

09:15 - 10:30 “Qué son los Trastornos del Estado de Ánimo y como identificarlos“

Gualberto Buela Casal Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente

10:30 - 11:00 Atsedena

11:00 - 12:15 “Cómo evaluar los Trastornos del Estado de Ánimo“

Gualberto Buela Casal Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente

12:15 - 13:30 “Cómo identificar y evaluar el Estrés y la Ansiedad“

Wenceslao Peñate Castro Universidad de La Laguna - Catedrático de Psicología Clínica

13:30 - 14:00 Sintesia

2019-07-18

09:15 - 10:30 “Cómo entrenar el autocontrol para reducir el estrés“

Patricia Ramírez Loeffler Centro Ramírez-Loeffler - Psicóloga, escritora y conferenciante

10:30 - 11:00 Atsedena

11:00 - 12:15 Mahai ingurua: “Depresión, Estrés y Ansiedad: ¿son los trastornos del Siglo XXI?“

Gualberto Buela Casal Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente
Wenceslao Peñate Castro Universidad de la Laguna - Catedrático de Psicología Clínica
Patricia Ramírez Loeffler Centro Ramirez-Loeffler - Psicóloga, escritora y conferenciante

12:15 - 13:30 “Cómo afrontar y superar la ansiedad“

Patricia Ramírez Loeffler Centro Ramírez-Loeffler - Psicóloga, escritora y conferenciante

13:30 - 14:00 Sintesia

2019-07-19

09:15 - 10:30 “La Activación Conductual para el tratamiento de la Depresión“

Jorge Barraca Mairal Universidad Camilo José Cela - Especialista en Psicología Clínica y Profesor

10:30 - 11:00 Atsedena

11:00 - 12:15	“Cómo controlar las emociones para mejorar el estado de ánimo“ **Wenceslao Peñate Castro** Universidad de la Lagyna - Catedrático de Psicología Clínica
12:15 - 13:30	“Mindfulness para el control del Estrés y de la Ansiedad“ **Jorge Barraca Mairal** Universidad Camilo José Cela - Especialista en Psicología Clínica y Profesor
13:30 - 14:00	Sintesia

Zuzendaritza

Gualberto Buela Casal

Universidad de Granada

Catedrático de Psicología Clínica en la Universidad de Granada Especialista Sanitario en Psicología Clínica Director del Máster Oficial en Psicología Jurídica y Forense de la Universidad de Granada Presidente de la Asociación Española de Psicología Conductual.

Irakasleak

Jorge Barraca Mairal

Doctor en Psicología, Máster en Psicología Clínica y de la Salud y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Ha sido colaborador de la Fordham University de Nueva York y del Boston College. Compagina la docencia universitaria con su actividad profesional en su clínica de Madrid. Ha sido el Presidente de la Sociedad Española de Psicología Clínica y de la Salud (SEPCyS). Es Profesor Titular de Universidad y dirige el Máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad Camilo José Cela. Es autor de varios tests psicométricos, libros científicos y de divulgación, y artículos de investigación en revistas nacionales e internacionales. En los últimos quince años su principal línea de investigación gira en torno a las terapias de conducta de tercera generación, con publicaciones y participaciones en congresos sobre la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Conductual Integral de Pareja (IBCT) y la Activación Conductual (AC). www.jorgebarraca.com

Wenceslao Peñate Castro

Universidad de La Laguna

Doctor en Psicología, es catedrático en la Universidad de La Laguna (Tenerife, España), y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Imparte docencia en Psicología de la Salud, dirección de Trabajos Fin de Grado y Másters. Asimismo, participa como docente en diferentes másters oficiales y programas de doctorado en el estado español y latinoamericano. En relación con los últimos cinco años ha sido investigador principal de cinco proyectos, ha dirigido 14 tesis doctorales, ha sido ponente invitado en nueve congresos/simposios internacionales, ha publicado 40 de artículos científicos, un libro y tres capítulos de libro. Las temáticas han girado en relación con el uso de las nuevas tecnologías en psicología clínica y sobre trastornos emocionales (ansiedad y depresión). Es miembro del consejo editorial de once revistas científicas. Es evaluador de diferentes agencias de carácter científico.

Patricia Ramírez Loeffler

Licenciada en Psicología, Máster en psicología clínica y de la salud y doctorado en el Departamento de

personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada. Premio del Colegio Oficial de Psicólogos a la mejor psicóloga divulgadora en redes sociales. He sido nombrada la psicóloga más influyente de España con 130 mil seguidores en Tuiter y 145 mil seguidores en Instagram. Autora de: • “Educar con serenidad”, Grijalbo, publicado en mayo de 2019. • “Estrena Optimismo”, Grijalbo, publicado en septiembre de 2018. • “Si salieras a vivir…”, Grijalbo, publicado el 2 de febrero de 2018. Va por su 3ª edición. • “Cuenta Contigo”, Conecta, publicado el 22 de septiembre de 2016. ISBN: 978-84-16029-41-9. 4ª edición. • Así lideras, así compites, Conecta, publicado el 19 de febrero de 2015. ISBN: 978-84-16029-29-7. 5ª edición. - Conferenciante, escritora, colaboradora en distintos medios de comunicación, como TVE, Marca, El País Semanal o Sportlife. - Consulta privada.

Matrikula prezioak

MATRIKULA	2019-05-31 ARTE	2019-07-17 ARTE
OROKORRA	81,00 EUR	95,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA	48,00 EUR	-
MATRIKULA EXENTZIOA	20,00 EUR	20,00 EUR
MATRIKULA BEREZIA	48,00 EUR	-
Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA	71,25 EUR	-

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa