

# Programa de Reducción del estrés basado en Mindfulness MBSR Otoño 2018

## Impartido por:

Beatriz Rodríguez Vega y Ángela Palao

Tarrero (Grupo Lunes)

Carmen Bayón Pérez y Ángela Palao  
Tarrero (Grupo jueves)

Beatriz Rodríguez Vega es Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR y cualificada para desarrollar el programa de Mindfulness Interpersonal. En su trabajo clínico integra las prácticas de Mindfulness en psicoterapia.

Ángela Palao Tarrero es Psiquiatra en el H.U. La Paz, Profesora de la UAM. Profesora certificada por el Center For Mindful Self Compassion (USA) para impartir el programa MSC

Carmen Bayón es Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora acreditada para realizar Programas MBSR-UMASS.

Blanca Amador es Psicóloga clínica, en H.U. La Paz de Madrid, Profesora acreditada para realizar Programas MBSR (CFM-UMASS).

**Curso dirigido por**  
Beatriz Rodríguez Vega

## Coordinación docente

María Romero Alonso  
Tel.: 653 713 123 de 9:30 a 13:00 h  
cursosmindfulnessuam@efsyp.com

## Organizan:



## Más información:

EFSYP  
(Espacio de Formación en salud y Psicoterapia)

[www.espaciosaludypsicoterapia.com](http://www.espaciosaludypsicoterapia.com)  
[www.masterpsicoterapia.com](http://www.masterpsicoterapia.com)

## Programa de Reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR)

### Programa original del "Center for Mindfulness in Medicine" (CFM) University of Massachusetts (UMASS)

MBSR es un programa de entrenamiento de la Atención para desarrollar una mejor capacidad de regulación emocional. Cuenta con el apoyo de múltiples estudios de investigación en diferentes áreas (ansiedad, depresión y dolor crónico; entre otras). Este curso sigue el programa original del Center for Mindfulness de la UMASS (University of Massachusetts).

El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse en la práctica de la Atención Plena o Mindfulness y entrenar la regulación de las emociones. Este programa se puede realizar también como complemento a un tratamiento psicoterapéutico en curso.

Modalidad: Clases presenciales, prácticas en casa — con el apoyo de material audio con grabaciones guiadas por las profesoras del curso — y lecturas recomendadas.

## Lugar

Facultad de Medicina UAM.  
Edificio "La Pagoda"  
C/ del Arzobispo Morcillo, 4. 28029-Madrid

## Fechas y horario

### GRUPO LUNES (Matrícula hasta el 1 de octubre)

Día de orientación y acogida: 1 de octubre de 18:00 a 20:00 h.

Clases presenciales: de 18:00 a 20:30 h.

Octubre: días 8, 15, 22 y 29

Noviembre: días 5, 12, 19 y 26

Día intensivo\*: Sábado 17 de Noviembre de 10 a 17h

### GRUPO JUEVES (Matrícula hasta el 18 de octubre)

Día de orientación y acogida: 11 de octubre de 18:00 a 20:00 h.

Clases presenciales: de 18:00 a 20:30 h.

Octubre: días 18 y 25

Noviembre: días 8, 15, 22 y 29

Diciembre: días 13 y 20

Día intensivo\*: Sábado 17 de Noviembre de 10 a 17h.

\*El día intensivo se celebrará en la Fundación Diversión Solidaria Av. del Ventisquero de la Condesa, 46, 28035 Madrid

## Matrícula:

360 € coste total. Existe la posibilidad de solicitar becas parciales en los siguientes supuestos:

1. Becas parciales si existe minusvalía reconocida de más del 33 %
2. Estar desempleado
3. Situación socio-económica
4. Becas parciales a miembros del equipo docencia e investigación del grupo de Investigación Mindfulness y salud

## Fecha de pago:

En el momento de realizar la inscripción.

## Reserva de plaza:

60 € no reembolsables (incluidos en los 300 € del coste del curso).

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 1 de octubre de 2018 (Grupo Lunes) o del 17 de octubre de 2018 (grupo martes), se le reembolsarían 300€.

La matrícula se realiza exclusivamente a través de la web de la UAM:

## Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR) 9ª edición.

ES NECESARIO que todos los estudiantes se matriculen online en el módulo. El pago se podrá realizar mediante tarjeta o transferencia bancaria.

Una vez realizada la inscripción completa, aparecerán las instrucciones para realizar el pago, ya sea por transferencia o mediante tarjeta de crédito.

## MUY IMPORTANTE:

Si realiza el pago mediante transferencia, el CONCEPTO debe incluir el código de seis dígitos que aparece en la carta de pago y el nombre del alumno matriculado. Una vez realizada la matriculación, rogamos envíen un correo a [cursosmindfulnessuam@efsyp.com](mailto:cursosmindfulnessuam@efsyp.com) con sus datos y copia del justificante bancario para que podamos realizar su reserva de plaza. En un plazo máximo de 5 días recibirá un correo de confirmación de plaza.