



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



17.Jul - 19.Jul 2019

Cod. P03-19

**Mod.:**

Face-to-face

**Edition**

2019

**Activity type**

Summer course

**Date**

17.Jul - 19.Jul 2019

**Location**

Miramar Palace

**Languages**

Spanish

**Academic Validity**

30 hours

**Organising Committee**



## **Description**

Los trastornos del Estado de Ánimo y de Ansiedad son los trastornos mentales y del comportamiento con mayor prevalencia en los países desarrollados. Sólo en el caso de la depresión la tasa es superior al 10% de la población y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión será en el año 2020 una de las tres causas más importantes de enfermedad. Los trastornos de Ansiedad son los de mayor prevalencia después de los Trastornos del Estado de Ánimo. En España, según la encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística, la depresión está entre los principales problemas de salud de los españoles, siendo la mayor queja entre los trastornos psicológicos. En este Curso se abordará la situación actual de la epidemiología de la Depresión y de los Trastornos de Ansiedad, los sistemas de clasificación (DSM-5 y CIE-11) y los instrumentos de diagnóstico de la depresión y de los trastornos de ansiedad. Por otra parte se presentarán nuevos tratamientos eficaces para la depresión y la ansiedad y las estrategias para abordarlas, tales como las técnicas de mindfulness, autocontrol, afrontamiento, reexpirimentación emocional y la activación conductual.

**Este Curso se realiza con la colaboración del grupo CTS-261-UGR**

## **Objectives**

Conocer la prevalencia de los trastornos del estado de ánimo y de la ansiedad en España y en el mundo.

Saber identificar qué es un trastorno de estado de ánimo y de ansiedad.

Conocer como se clasifican los trastornos del estado de ánimo y de la ansiedad en el contexto internacional.

Saber cómo se hace el diagnóstico diferencial y cuales son los principales instrumentos de evaluación y diagnóstico.

Conocer las técnicas más recientes para su tratamiento.

# Program

## 17-07-2019

09:00 - 09:15 Entrega de documentación

---

09:15 - 10:30 “Qué son los Trastornos del Estado de Ánimo y como identificarlos”  
**Gualberto Buena Casal** Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente

---

10:30 - 11:00 Break

---

11:00 - 12:15 “Cómo evaluar los Trastornos del Estado de Ánimo”  
**Gualberto Buena 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 Synthesis

---

## 18-07-2019

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 Break

---

11:00 - 12:15 Round table: “Depresión, Estrés y Ansiedad: ¿son los trastornos del Siglo XXI?”  
**Gualberto Buena Casal** Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente  
**Wenceslao Peñate Castro** Universidad de la Laguna - Catedrático de Psicología Clínica  
**Patricia Ramírez Loeffler** Centro Ramírez-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 Synthesis

---

## 19-07-2019

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 Break

---

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

## Directed by



### **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.

## Teachers



### **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](http://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 Twitter 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.

## Registration fees

<b>REGISTRATION</b>	<b>UNTIL 31-05-2019</b>	<b>UNTIL 17-07-2019</b>
GENERAL	81,00 EUR	95,00 EUR
<a href="#">REDUCED FEE</a>	48,00 EUR	-
<a href="#">REGISTRATION EXEMPTIONS</a>	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">SPECIAL FEES</a>	48,00 EUR	-
<a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a>	71,25 EUR	-

## **Place**

### **Miramar Palace**

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa