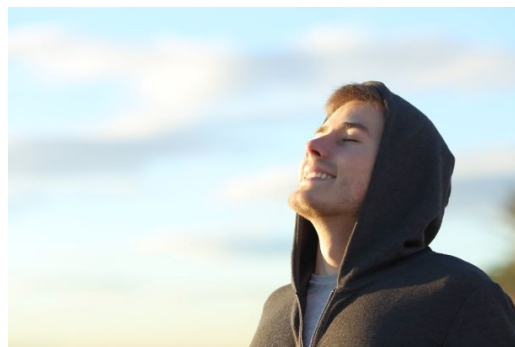




# Mindfulness, autocontrol y reexperimentación emocional para tratar la ansiedad y la depresión



**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 aldaratearen 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 aldaratearen nahasmenduen ondoren. Espainiako estatuan, Estadística Instituto 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 aldaratearen eta hersturaren nahasmenduek Espainiako estatuan eta munduan duten prebalentzia ezagutzea.

Gogo aldaratearen eta hersturaren nahasmendu bat zer den identifikatzen jakitea.

Gogo aldaratearen 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” <b>Gualberto Buena Casal</b> Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente
10:30 - 11:00	Atsedena
11:00 - 12:15	“Cómo evaluar los Trastornos del Estado de Ánimo” <b>Gualberto Buena Casal</b> Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente
12:15 - 13:30	“Cómo identificar y evaluar el Estrés y la Ansiedad” <b>Wenceslao Peñate Castro</b> Universidad de La Laguna - Catedrático de Psicología Clínica
13:30 - 14:00	Sintesis

## 2019-07-18

09:15 - 10:30	“Cómo entrenar el autocontrol para reducir el estrés” <b>Patricia Ramírez Loeffler</b> 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?” <b>Gualberto Buena Casal</b> Asociación Española de Psicología Clínica - Presidente <b>Wenceslao Peñate Castro</b> Universidad de la Laguna - Catedrático de Psicología Clínica <b>Patricia Ramírez Loeffler</b> Centro Ramírez-Loeffler - Psicóloga, escritora y conferenciante
12:15 - 13:30	“Cómo afrontar y superar la ansiedad” <b>Patricia Ramírez Loeffler</b> Centro Ramírez-Loeffler - Psicóloga, escritora y conferenciante
13:30 - 14:00	Sintesis

## 2019-07-19

09:15 - 10:30	“La Activación Conductual para el tratamiento de la Depresión” <b>Jorge Barraca Mairal</b> Universidad Camilo José Cela - Especialista en Psicología Clínica y Profesor
10:30 - 11:00	Atsedena

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 Laguna - 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>Sintesis</p> <hr/>

## Zuzendaritza



### **Gualberto Buena 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](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.

## Matrikula prezioak

<b>MATRIKULA</b>	<b>2019-05-31 ARTE</b>	<b>2019-07-17 ARTE</b>
OROKORRA	81,00 EUR	95,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA</a>	48,00 EUR	-
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	20,00 EUR	20,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA BEREZIA</a>	48,00 EUR	-
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA</a>	71,25 EUR	-

# **Kokalekua**

## **Miramar Jauregia**

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa