



### **TALLERES PRECONGRESO.**

#### ***MINDFULNESS Y COMPASIÓN en la Entrevista Motivacional.***

Viernes 2 de 9.30 h a 13.30h.

#### **PONENTES:**

**Dr Javier García Campayo.** Psiquiatra. Director del master de Mindfulness, Hospital Miguel Serrvet y Universidad de Zaragoza

**Dra Mayte Navarro Gil,** psicóloga, profesora de la facultad de Educación, Universidad de Zaragoza

#### **JUSTIFICACIÓN**

Mindfulness y compasión se consideran técnicas muy eficaces en los procesos de cambio. De hecho, existen metaanálisis en que se confirma la eficacia en adicciones, además de en depresión recurrente y estrés en general. Se quiere reflexionar sobre la utilidad de ambas técnicas en los cambios de estilos de vida

#### **OBJETIVOS**

Facilitar a los participantes las bases teóricas mínimas de lo que son las técnicas psicológicas de tercera generación denominadas mindfulness y compasión así como la utilidad que pueden tener en la práctica de la entrevista motivacional

#### **CONTENIDOS**

Se describirá qué es y qué no es mindfulness y compasión, se realizarán prácticas experienciales, se analizarán sus indicaciones y la evidencia existente sobre su uso.

#### **METODOLOGIA**

Junto a exposiciones teóricas se realizarán prácticas de mindfulness y compasión que permitan experimentar el bienestar asociado a estas técnicas en sujetos sanos y en las principales patologías en las que se utiliza, Se analizarán sus mecanismos de acción.

**Número máximo de participantes: 30**