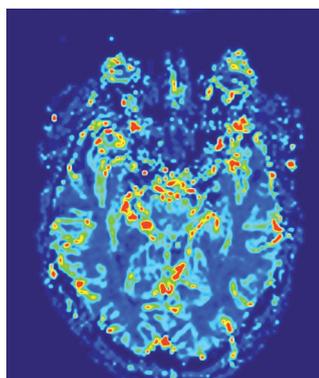


# 80



Asociación Madrileña de Pediatría  
de Atención Primaria  
AMPap

## TALLER para pediatras AMFPap

### Taller de *mindfulness* para profesionales sanitarios

#### Ponente Francisco Javier Saborido Gómez

Instructor acreditado en *mindfulness* • Psicólogo colaborador del Dpto. de Psicología Social de UCM • Jefe del Equipo de Familias de la FAD • Especialista en riesgos psicosociales • Experto en Drogodependencias • Experto en Terapia Familiar

#### Objetivo general

Introducir a los profesionales de la salud en un primer nivel de formación en *Mindfulness*

#### Objetivos específicos

1. Desarrollar la conciencia del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la efectividad personal.
2. Identificar distintas percepciones de la realidad para poder ser proactivos en vez de reaccionar ante los acontecimientos.
3. Aprender a relajar la mente y el cuerpo, desconectando después de una jornada de tensión.
4. Reconocer el poder de las emociones y mejorar la inteligencia emocional, practicando la auto-regulación emocional.
5. Reconocer los síntomas del estrés, y la tensión en uno mismo o en otras personas, para poder afrontarlo eficazmente.
6. Cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.
7. Practicar la comunicación consciente, asertiva y no violenta, en momentos de crisis.
8. Mejorar la organización y la gestión según las prioridades, asignando prioridades de forma consciente.
9. Integrar la práctica en nuestra vida para generar una transformación positiva y duradera.

**Sábado, 18 de octubre de 2014, de 9:00 a 13:30 h.**

Plazas: máximo 20 personas (solo para socios de AMPap)

Inscripción gratuita hasta completar aforo a través de la web

[www.luaediciones.com/ampap/8taller\\_mindfulness\\_2014](http://www.luaediciones.com/ampap/8taller_mindfulness_2014)

Tendrá lugar en la sede  
de la Asociación Española  
de Pediatría (AEP):

C/ Aguirre n.º 1, bajo derecha-1º izquierda.  
28009 Madrid

