

BUSCANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL TRAS LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

- 18:00 - 18:10 h **Bienvenida y recepción de asistentes**
Guillermo Pombo
Presidente Semergen Cantabria
- 18:10 - 18:30 h **Nuevas alternativas terapéuticas en el abordaje de la depresión**
Dr. José Ramón Fernández Fonfria
Médico Atención Primaria. Centro de Salud Dobra. Torrelavega
- 18:30 - 20:00 h **Taller equilibrio emocional. Introducción a Mindfulness**
Dr. Javier García Campayo
Psiquiatra. Coordinador Master Mindfulness Universidad de Zaragoza
- 20:00 - 20:10 h **Cierre**
Guillermo Pombo
Presidente Semergen Cantabria

Hotel Chiqui. Santander.
25 de septiembre de 2019





Mindfulness o atención plena describe un estado de la mente caracterizado por “estar atento al momento presente con aceptación”. También define las técnicas psicológicas que permiten alcanzar este estado, que se ha asociado con un gran bienestar físico y psicológico.

El taller, dirigido a profesionales de la salud interesados en el tema, pretende dar a conocer qué es mindfulness y cuáles son sus mecanismos de acción, experimentarlo de forma supervisada realizando prácticas y específicas y analizar en qué contextos puede ser utilizado revisando su eficacia.

■ Se ruega confirmación de asistencia en www.semergencantabria.org