

BUSCANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL TRAS LA RECUPERACIÓN FUNCIONAL

- 17:00 - 17:10 h **Bienvenida y recepción de asistentes**
Dr. José María Vázquez
Presidente Semergen Comunidad Foral de Navarra
- 17:10 - 17:30 h **Recuperación funcional en depresión. Nuevas alternativas terapéuticas**
Dr. Vicente Gasull
Médico de Familia. Coordinador Grupo de Salud Mental SEMERGEN
- 17:05 - 17:15 h **Ruegos y preguntas**
- 17:30 - 20:00 h **Taller equilibrio emocional. Introducción a Mindfulness**
Presenta: *Dra. Beatriz Sainz de Baranda*
Vocal Semergen Pamplona
Dr. Javier García Campayo
Psiquiatra. Coordinador Master Mindfulness Universidad de Zaragoza
- 20:00 - 20:10 h **Cierre**
Dr. José María Vázquez
Presidente Semergen Comunidad Foral de Navarra



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.

Aforo limitado. Se ruega confirmación de asistencia a la secretaría técnica del colegio de Médicos de Navarra. secretariafundacion1@medena.es. Necesario Nombre y centro de trabajo.