



**CAPACITACIÓN DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA
EN JÓVENES Y ADOLESCENTES**

**Usos terapéuticos del mindfulness en jóvenes y
adolescentes**

Mtro. Ariel Chicurel Hanono

arielchrha@gmail.com

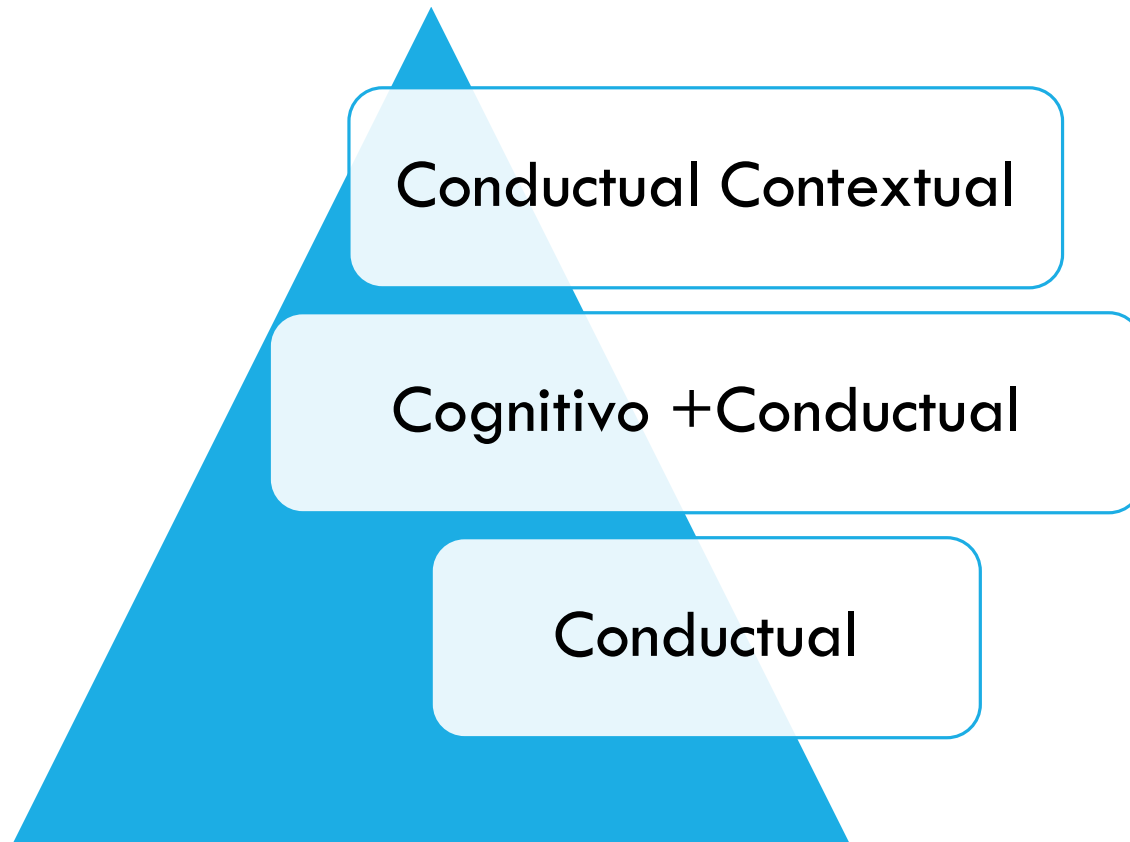
CONTEXTO CIENTÍFICO EN LA PSICOLOGÍA Y C. DE SALUD

Escucha el cuento: El Elefante y Los Seis Ciegos.

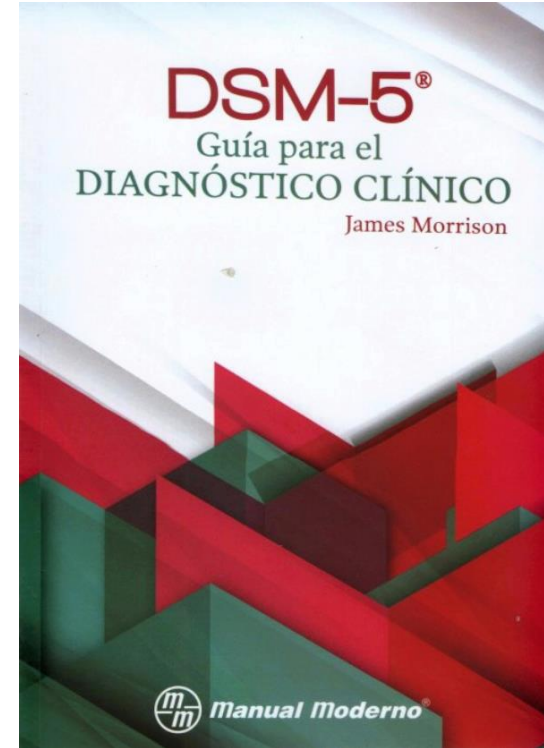


Test : ¿Que principios generales puedes deducir del cuento de Los Seis Ciegos?

PROCESO HISTÓRICO TERAPIAS 3ERA OLA



CONDUCTA VS SINTOMAS



DÉFICIT VS EXCESO



EVITACIÓN EXPERIENCIAL



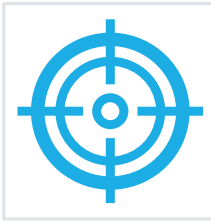
MINDFULNESS

La meditación de conciencia plena se distingue de la relajación. La técnica no persigue rehuir ni enmascarar las emociones dolorosas , sino , por el contrario, aceptarlas tal cual como son , sin amplificarlas. Podríamos decir que se trata de una ecología del espíritu, la cual sostiene que múltiples dificultades físicas provienen de estrategias inapropiadas y fundadas sobre todo en el deseo erradicar el dolor (mediante evitación y huida).

Kabat Zin



COMPONENTES BÁSICOS



1) La atención sostenida e intencionada.

2) El no juicio de las experiencias



3) La atención se centra en el momento presente.

4) Mente de principiante.



TÍTULO

Destreza 1

La Facultad de monitorear distracciones



Destreza 2

La capacidad de desconcentrarse del objeto distractor



Destreza 3

La capacidad de redireccionar el foco rápidamente al objeto elegido





CAPACITACIÓN DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA
EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

Recuerda llenar el formulario de asistencia a esta capacitación para recibir tu constancia.

Lo encontrarás en:

 ZOOM: Chat

 Transmisión en facebook: Comentarios