

# OCUPACIONES CONSCIENTES: APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

## INFORMACIÓN GENERAL

### Lugar:

Facultad Padre Ossó. C/Prado Picón, s/n  
Oviedo. Asturias.

### Fechas y horarios:

Viernes 27 de marzo: 15:30 h. a 20:30 h.

Sábado 28 de marzo: 15:30 h. a 20:30 h.

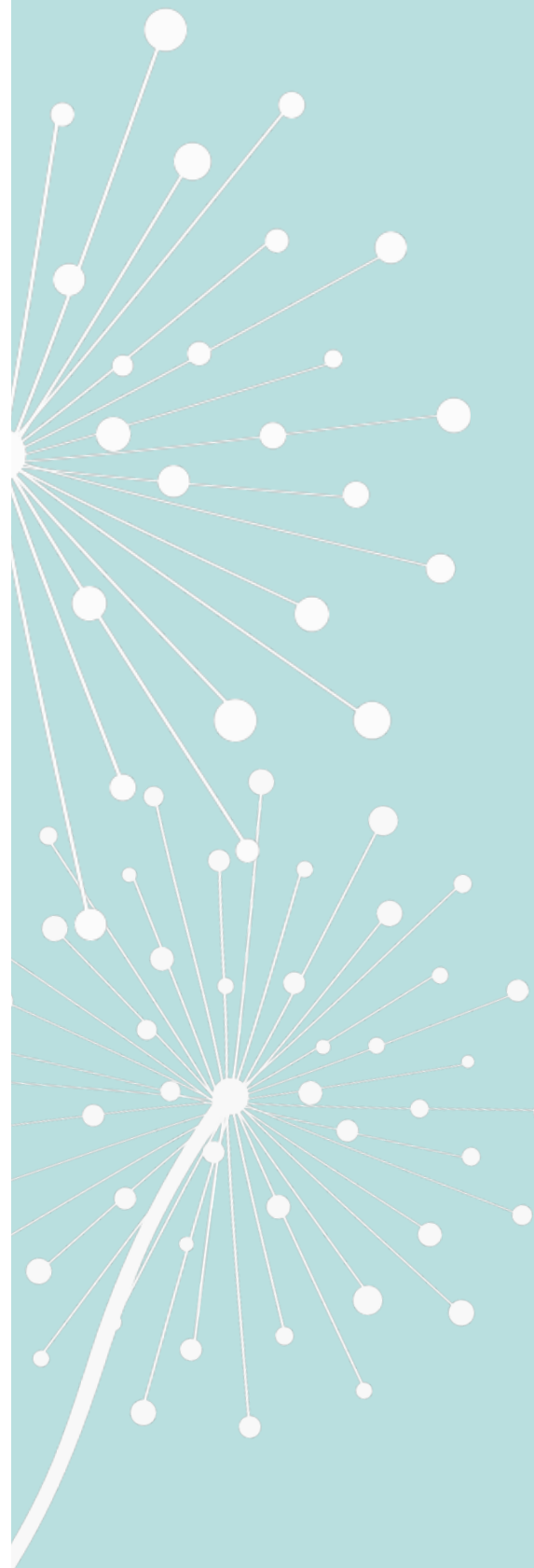
Domingo 29 de marzo: 09:00 h. a 14.00 h.

### Población destinataria:

La formación está orientada a profesionales del sector sociosanitario, de cualquier especialidad.

### Coste de matrícula:

La inscripción tiene un coste de 125 €, e incluye la asistencia a la formación presencial y todos los materiales necesarios. Las plazas son limitadas y se cubrirán por riguroso orden de inscripción.



# OCUPACIONES CONSCIENTES: APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

## INFORMACIÓN GENERAL

### Inscripción:

Para formalizar la inscripción es necesario:

- Rellenar el boletín de inscripción
- Realizar el pago de la matrícula, según las instrucciones indicadas en el boletín.
- Entregar la documentación en el departamento de Formación Permanente de la Facultad Padre Ossó.

### Certificación:

La Facultad Padre Ossó emitirá un certificado de asistencia a quienes acudan, al menos, al 80% de la formación.

### Más información o consultas:

[formacion@facultadpadreosso.es](mailto:formacion@facultadpadreosso.es)

# OCUPACIONES CONSCIENTES: APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

## PROGRAMA

### Objetivo:

Comprender la relevancia de la atención plena o mindfulness en la vida cotidiana.

### Objetivos específicos:

- Realizar una aproximación a las bases históricas y teóricas de la atención plena o mindfulness.
- Analizar los ritmos ocupacionales y el impacto que éstos tienen en la salud y el bienestar.
- Considerar de qué modo la atención plena o mindfulness puede incorporarse la vida diaria.
- Comprender la relevancia de las ocupaciones conscientes en los diferentes ámbitos de intervención.
- Desarrollar un planteamiento centrado en el ser y no sólo centrado en el hacer.
- Reflexionar sobre las diferentes prácticas de atención plena para promover el equilibrio ocupacional.

# OCUPACIONES CONSCIENTES: APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

## PROGRAMA

### Contenido:

1 Aproximación al mindfulness o atención plena.

-Definiciones.

-Planteamiento histórico.

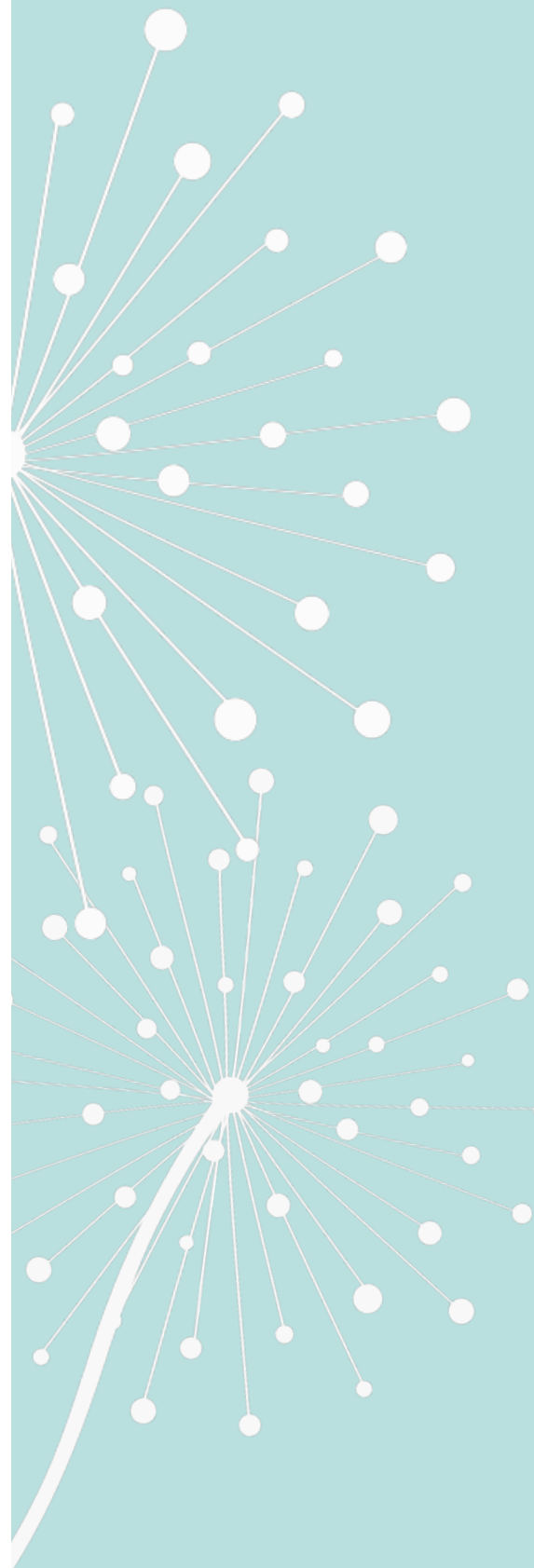
-Relevancia del mindfulness o atención plena en la actualidad.

2 Aproximación a la naturaleza de la mente y como esto afecta a la vida cotidiana.

- La naturaleza de la mente y el funcionamiento cerebral en la atención plena.

3 Beneficios en la salud y el bienestar de la atención plena o mindfulness.

- Evidencia científica del mindfulness en diferentes ámbitos de intervención.



# OCUPACIONES CONSCIENTES: APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

## PROGRAMA

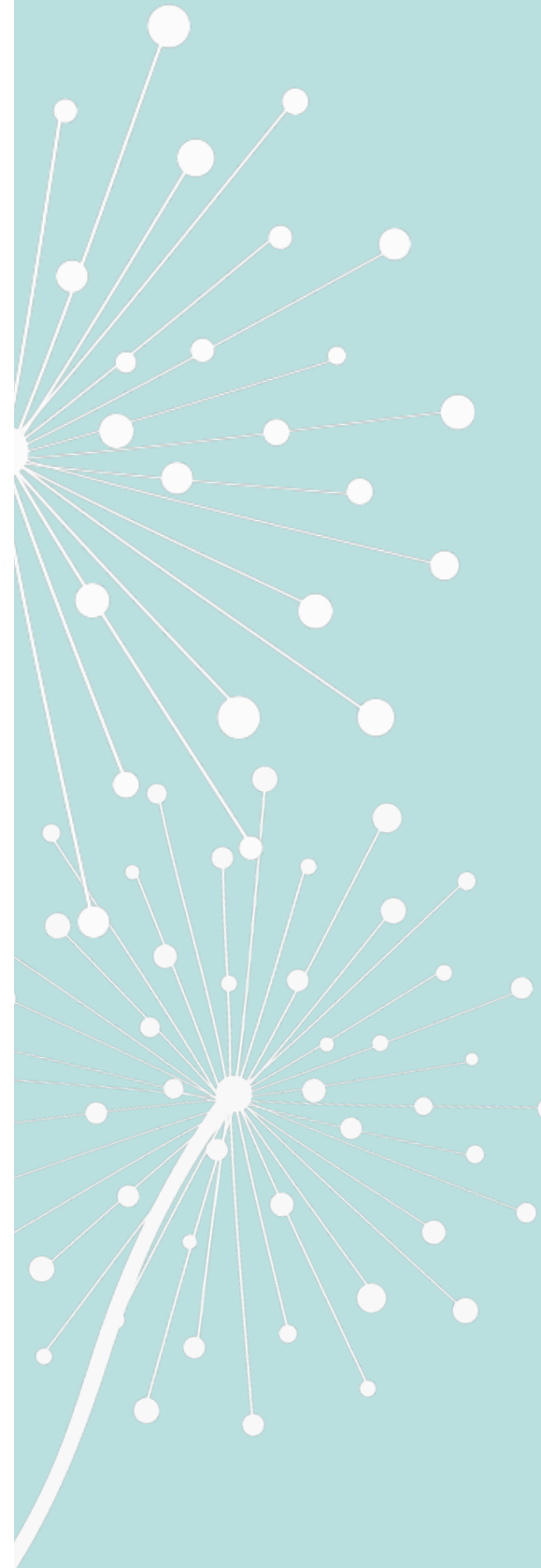
### Contenido:

- 4 Análisis de los ritmos ocupacionales.
  - Paradigma centrado en el hacer y paradigma centrado en el ser.
  - Equilibrio ocupacional y bienestar.
  - Salud y bienestar en la vida cotidiana.
  
- 5 Practicas formales e informales para llevar a cabo en la vida diaria.
  - Caminar de forma consciente y experimentar actividades de la vida diaria a través de un enfoque centrado en la atención plena.

### Metodología:

La metodología comprende aspectos teóricos, prácticos y aplicados, relacionados con los diferentes protocolos de intervención clínica basados en mindfulness en diversos ámbitos de actuación.

Para ello se llevarán conjuntamente sesiones teóricas y prácticas, así como reflexivas y autorreflexivas (a través de apoyo audiovisual y casos clínicos) utilizando diferentes técnicas de atención plena.



# OCUPACIONES CONSCIENTES: APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

## PONENTE

Dra. Inda Zango Martín

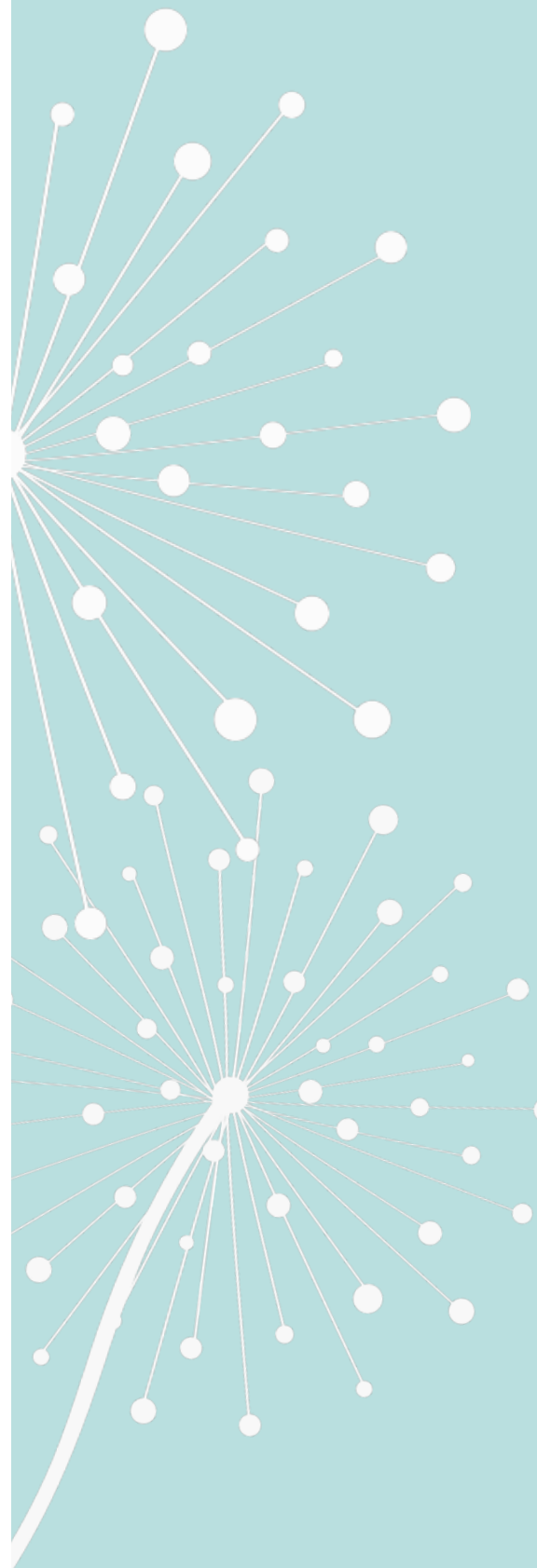
- Profesora de Terapia Ocupacional en la Escola Universitaria de Enfermería y Terapia Ocupacional (EUIT) adscrita a la UAB.
- Docente colaboradora en la Universidad de Jönköping (Suecia) y en la Facultad de Ciencias de la Salud de Rabat (Marruecos).
- Doctorado internacional en Estudios Sociosanitarios.
- Terapeuta Ocupacional.
- Licenciada en Humanidades.
- Formación de Mindfulness para la Práctica Terapéutica (AEMIND).
- Mindful Self-Compassion Program (MSC1 Y MSC2). Asociación Española de Mindfulness.
- Regulación Emocional con Mindfulness (REM 1 y REM 2). Asociación Española de Mindfulness.
- Socia de la Asociación Española de Mindfulness

# OCUPACIONES CONSCIENTES: APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

## PONENTE

Dra. Inda Zango Martín

- Realización del curso de yoga integral con Sri Swami Purohit desde el año 2013. En la actualidad realizando curso de Kriya Yoga con el mismo maestro.
- Formación en el ámbito de la meditación desde el año 2009 hasta la actualidad.
- Coordinadora de diversos proyectos de cooperación internacional e investigación llevados a cabo en Honduras, Marruecos, Burkina Faso, Tanzania y Ecuador (2004-2011).
- Profesora invitada en diversas universidades del ámbito nacional e internacional.
- Autora de publicaciones nacionales e internacionales de Terapia Ocupacional.







# INFORMACIÓN R.G.P.D.

Responsable	<b>FUNDACIÓN EDUCATIVA PADRE OSSÓ</b>
Finalidades	Realización de los trámites necesarios para la matriculación en el curso de formación permanente solicitado en la Facultad, así como las gestiones administrativas necesarias para el cobro de la matrícula y la posterior tramitación del título correspondiente.  Gestionar envíos de comunicaciones y tratamiento de imágenes.
Legitimación	Cumplimiento de una obligación legal aplicable al responsable de tratamiento  Gestionar y tramitar la matrícula y garantizar el cumplimiento de la relación con el alumno  Consentimiento del interesado.
Destinatarios	<i>Dependiendo del curso en que se matricule:</i> Ministerio de Educación, Consejería de Educación y Consejería de Presidencia, Ministerio de Hacienda, entidades bancarias, así como compañías aseguradoras. Trinity College London, Cambridge English Language Assessment, Conferencia Episcopal. Otros destinatarios requieren autorizar la cesión marcando la casilla correspondiente en información ampliada (publicación de imágenes, academias, etc...) Transferencia internacional (Google INC, Telegram, Dropbox, Facebook, Instagram, Twitter...).
Otros destinatarios y finalidades que requieren consentimiento expreso	<p><b><u>DERECHO DE IMAGEN/SONIDO:</u></b></p> <p><b>MEDIOS DIGITALES (PÁGINA WEB Y RRSS DE LA FACULTAD)</b></p> <p>FOTO <input type="checkbox"/> VÍDEO: SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/></p> <p><u>(Twitter:</u> La red social al ser norteamericana puede transferir datos a Estados Unidos por lo que le recomendamos conocer su política de privacidad <a href="http://www.twitterenespanol.net/privacy_policy.php">http://www.twitterenespanol.net/privacy_policy.php</a>, <b>Facebook:</b> La red social al ser norteamericana puede transferir datos a Estados Unidos por lo que le recomendamos conocer su política de privacidad <a href="https://es-es.facebook.com/privacy/explanation">https://es-es.facebook.com/privacy/explanation</a>, <b>Instagram:</b> La red social al ser norteamericana puede transferir datos a Estados Unidos por lo que le recomendamos conocer su política de privacidad <a href="https://es-la.facebook.com/help/instagram/155833707900388">https://es-la.facebook.com/help/instagram/155833707900388</a>, <b>Snapchat:</b> La red social al ser norteamericana puede transferir datos a Estados Unidos por lo que le recomendamos conocer su política de privacidad <a href="http://www.snap.com/es/privacy/privacy-policy/">www.snap.com/es/privacy/privacy-policy/</a>, <b>Google Inc:</b> La red social al ser norteamericana puede transferir datos a Estados Unidos por lo que le recomendamos conocer su política de privacidad <a href="http://www.google.com/intl/en/policies/privacy/">www.google.com/intl/en/policies/privacy/</a>) entre otras FUNDACIÓN EDUCATIVA PADRE OSSÓ no se hace responsable del uso de estas imágenes por terceros. <b>YouTube:</b> La red social al ser norteamericana puede transferir datos a Estados Unidos por lo que le recomendamos conocer su política de privacidad <a href="https://www.youtube.com/yt/policyandsafety/es/policy.html">https://www.youtube.com/yt/policyandsafety/es/policy.html</a>. <b>Telegram:</b> La aplicación de mensajería en la nube al ser norteamericana puede transferir datos a Estados Unidos por lo que le recomendamos conocer su política de privacidad <a href="https://telegram.org/privacy">https://telegram.org/privacy</a></p> <p><b><u>COMUNICACIONES:</u></b></p> <p>SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> Utilización del correo electrónico para el envío de comunicaciones de información y actividades que puedan resultar de su interés.</p>
Derechos	Acceso, rectificación, supresión, oposición, así como otros derechos desarrollados en información adicional.
Información ampliada	LINK

En Oviedo a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Don/Dña. .... D.N.I.: .....

Correo electrónico: .....

FDO.: