

## MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

---

- Fundamentos de MINDFULNESS en la práctica de la Psicología Clínica.
- MINDFULNESS en los trastornos de ansiedad. El trastorno de Evitación Experiencial como causa de los Trastornos de Ansiedad: tomar consciencia de la evitación. Los tres componentes de la Ansiedad. Exposición a los estímulos ansiógenos: respiración, sensaciones corporales, pensamientos... como estímulos que las personas con ansiedad temen y tienden a evitar.
- MINDFULNESS y trastornos de alimentación. El trabajo de toma de consciencia y aceptación del trastorno. El trabajo con las Emociones y la Autocompasión: aceptación de las “niñas heridas”.
- Uso de MINDFULNESS y práctica de la Autocompasión con pacientes con trastornos relacionados con el establecimiento del Apego en la Infancia y con eventos y experiencias Traumáticas vividas. La fuerza de la compasión en el “trabajo con las partes”.
- El curso está estructurado en dos sesiones de 4 horas cada una.

Impartido por **Isabel Salvador**

Psicóloga Sanitaria, certificada para el ejercicio de la Psicología Sanitaria, desarrolla su actividad en consulta privada y en la ONCE.

Cuenta con amplia formación de postgrado; entre otras titulaciones, está en posesión de un Máster en Psicología Clínica y de la Salud, y del

Experto en Mindfulness en Contextos de Salud (UCM), Curso MBSR UCM basado en el protocolo MBSR desarrollado en el Centro Médico de la Universidad de Massachussets, y de los Cursos de Experto y Especialista universitario en Psicopatología de la Infancia y de la Adolescencia, y en Medicina Psicosomática y Psicología Clínica de adultos.

Cuenta, asimismo, con una amplia formación básica y avanzada y experiencia en el tratamiento del trauma con EMDR en Trastornos de Disociación; Trastornos de Alimentación; Intervención con EMDR con niños y adolescentes; Reestructuración de las defensas y el afecto con EMDR; y en otras técnicas de integración cerebral como la Lifespan Integration® y las TIC®.

Su propio proceso de autodescubrimiento y de crecimiento personal la llevan a profundizar, desde hace años, en la práctica de la meditación y de Mindfulness, iniciando así una línea de intervención psicoterapéutica en la que se da una comprensión profunda y completa del ser humano lo que la lleva a explorar otros territorios y a combinar diferentes terapias en las que se ha formado, con los recursos propios de la Meditación y del Mindfulness.