

Centro de Exposiciones

y Congresos
Ibercaja

Zaragoza

Dirección:

San Ignacio de Loyola, 16.
www.ibercaja.es

ESCUELA ARAGONESA
DE CUIDADOS DE SALUD



iberCaja

Obra Social y Cultural

Curso

Centro de Exposiciones y Congresos Ibercaja

Las técnicas de meditación y su utilidad como terapia en medicina y psiquiatría

Zaragoza

Del 14 al 17 de mayo de 2007
De 18 a 21 horas



iberCaja

Obra Social y Cultural

Curso

Presentación

Desde hace más de 50 años se ha postulado la meditación como un tipo de terapia útil para diferentes patologías. Inicialmente se planteaba la dificultad de estandarizar el tipo de meditación y de conseguir muestras de individuos suficientemente grandes como para desarrollar estudios científicamente válidos.

La aparición de la *meditación trascendental* vino a solucionar este problema e hizo posicionarse a instituciones de prestigio como la Asociación Psicológica Americana, reconociendo su utilidad a la vez que recomendaban investigar en este campo.

Actualmente existe ya la suficiente evidencia científica sobre los cambios fisiológicos y biológicos que produce la meditación continuada en el ser humano y su utilidad en diferentes trastornos médicos y psiquiátricos; por ello ofrecemos esta información en la línea de innovación que mantenemos.

Objetivos

- Identificar las bases de la meditación y las características que definen las diferentes técnicas.
- Familiarizarse con los principales cambios fisiológicos y biológicos que produce la meditación a largo plazo en el cuerpo y en el cerebro humano.
- Conocer las principales patologías médicas y psiquiátricas en las que se ha utilizado con éxito la meditación como tratamiento.

Dirigido a

Psiquiatras, psicólogos, médicos, enfermeras, trabajadores sociales, profesionales de la salud interesados en esta terapia y a cualquier persona interesada en temas de salud.

Programa

- Concepto y características de la meditación en general.
- Tipos de meditación clásica: hinduista, budista, cristiana, otras.
- Tipos de meditación moderna: meditación trascendental, meditación de *insight*, otras.
- Cambios fisiológicos y biológicos producidos por la meditación.
- Utilidad de la meditación en enfermedades médicas.
- Utilidad de la meditación en enfermedades psiquiátricas.
- Bibliografía.

Profesorado

Dr. Javier García Campayo.

Médico psiquiatra. Hospital Miguel Servet de Zaragoza.
Profesor asociado de la Universidad de Zaragoza.
Profesor de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

Coordinación

Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

Metodología

Junto a aspectos teóricos sobre las características de las meditaciones, los cambios fisiológicos que produce o sus indicaciones en enfermedades médicas y psiquiátricas, el curso pretende tener un marcado carácter práctico. Por esa razón incluirá 3 sesiones/día de meditación (duración: 20 minutos cada una) para que los alumnos puedan familiarizarse con ella y experimentar sus beneficios.

Fechas y horario

14, 15, 16 y 17 de mayo de 2007.
De 18 a 21 horas.

Duración

Doce horas lectivas.

Matrícula

El importe de la matrícula, una vez descontada la aportación de la Obra Social y Cultural de Ibercaja, es de 40 euros por asistente.

Inscripciones

En Información. Ibercaja, Oficina Principal, plaza Paraíso, 2. Teléfono 976 76 79 83. Plazas limitadas.

- El certificado de asistencia se entregará a aquellas personas que hayan asistido al menos al 80 % de las horas del curso.