Save the date

Universidad de los Andes | Facultad de Medicina

Clínica Universidad de los Andes



II TALLER DE MINDFULNESS

Biohacking al estrés: Herramientas de mindfulness para excelencia clínica y autocuidado de profesionales de la salud

Sábado 24 de octubre

Dirigido a: profesionales de la salud de distintas áreas y estudiantes de la salud

Requisito: asistir con ropa cómoda para meditar

Valor inscripción (cupos limitados):
- Profesionales: $75.000
- Miembros de la COLMED: $60.000
- Estudiantes: $30.000

Auditorio, Clínica Universidad de los Andes

Directora:

Dra. Marjorie Pinto
Urgencióloga
Departamento de Medicina Familiar y APS,
Facultad de Medicina Universidad de los Andes

Temas:

- Introducción al mindfulness
- Pilares del mindfulness
- Práctica meditativa

Programa:

8.45 - 9.00	**Acreditación**
9.00- 9.10	**Bienvenida y práctica meditativa 1**
9.10 – 9.20	**Introducción al mindfulness y su aplicación en salud** (meditación DROP: Detente – Respira – Observa – Procede)
9.20 – 9.40	**Principios de mindfulness**
9.40 – 10.00	**Práctica meditativa 2** (meditación compasiva)
10.00- 10.10	**Mindfulness** • ¿Biohacking al estrés? • ¿Qué dice la evidencia?
10.10 – 10.20	**La compasión: uno de los pilares de mindfulness**
10.20 - 10.30	**Cómo la compasión interviene positivamente en nuestra práctica clínica y relación con el equipo de salud**
10.30 – 10.40	**Mesa redonda** (preguntas, inquietudes, comentarios)
10.40 – 11.10	CAFÉ
11.10 – 11.40	**Práctica meditativa 3** (meditación en MAT: escáner corporal)
11.40 -11.50	**Comentarios y cierre**

Inscríbete aquí

Patrocinador

COLEGIO MÉDICO SANTIAGO

clinicauandes.cl