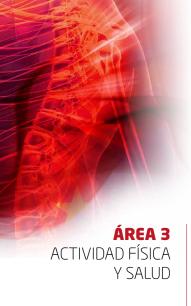


Conciencia interoceptiva a través del deporte para la regulación 🌘 de emociones para pacientes con depresión 202120

Región Europea del







PRESENTACIÓN

Se propone un curso-escuela en formato de seminarios teóricos y talleres prácticos, dirigidos a promover la salud mental y emocional desde la actividad física y el ejercicio físico. El curso se apoya de la última evidencia científica al respecto, que será expuesta por especialistas de las áreas de la psicología deportiva, la neuropsicológica y las ciencias del deporte.

La conciencia interoceptiva comprende la conciencia de las señales del interior del cuerpo, como la percepción de los latidos del corazón, la respiración, la sudoración o los movimientos de las vísceras, junto a los procesos de orden superior de arriba hacia abajo, incluidos los pensamientos, creencias y actitudes que conforman nuestras emociones.

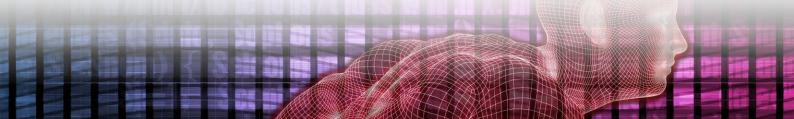
Entre los aspectos a tener presentes en la búsqueda de una gestión emocional saludable destacan: reconocimiento de las emociones, identificación de la manifestación fisiológica, cognitiva y conductual de las emociones y cómo trasformar o modificar nuestras emociones siendo conscientes de cada uno de los componentes de las emociones. En este sentido, la actividad física es considerada una de las prácticas tradicionales para transformar o regular nuestro estado emocional y para tener consciencia interoceptiva, entre otras utilidades.





Por otro lado, la evidencia científica emergente sugiere que la práctica de ejercicio físico en pacientes con depresión reduce los síntomas depresivos, sin efectos adversos, y que incluso tiene el mismo efecto que los antidepresivos o psicoterapias. De hecho, la práctica de ejercicio se asocia con la sensación de bienestar, la mejora de la función cognitiva y de síndromes psicológicos frecuentemente diagnosticados como la depresión, la ansiedad y el pánico o reducción del estrés y la ansiedad.

Teniendo en cuenta dicho contexto, planteamos este curso con la garantía de la experiencia práctica clínica y científica y de los profesores implicados. Consideramos que la propuesta concienciará y abrirá la puerta a nuevas metodologías de tratamiento en la práctica clínica. Este curso se plantea como una experiencia de aprendizaje e intercambio, reconocida por la excelencia de los académicos que participan; por el interés del tema que cubre el programa que ofrece y porque, como espacio de encuentro abierto, podría atraer a profesionales de todas las especialidades, estudiantes, y personal cualificado del sector público y privado.



OBJETIVOS

Su propósito es ofrecer alternativas al alumnado que busca una oportunidad para completar su formación, actualizarse y/o perfeccionarse en aspectos puntuales del área del ejercicio físico orientado a la salud. En este caso, en una población cuya demanda de programas de ejercicio físico adaptados está en auge en los últimos años: pacientes con depresión.

- Actividad Física y Salud
- TIPOLOGÍA: Curso
- MODALIDAD: Presencial
- O CÓDIGO: 202120
- mº NÚMERO DE PLAZAS: 50
- **PRECIO:** Gratuito
- FECHA: 10 y 11 de mayo de 2021

- LUGAR: Aula Magna de la Escuela Superior de Ingeniería. Campus de Puerto Real, Universidad de Cádiz
- NÚMERO DE HORAS: 15

🚴 DIRECCIÓN:

Vanesa España Romero Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctora por la Universidad de Granada. Profesora titular en el Departamento de Didáctica de la Educación Física, Plástica y Musical de la Universidad de Cádiz. Investigadora del Instituto de Investigación e Innovación Biomédica de Cádiz y del Grupo de investigación MOVE-IT

B DESTINATARIOS

- · Graduados relacionados con el área de Salud
- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Medicina, Enfermería, Psicología, Terapia ocupacional





NSCRIPCIONES:

Hasta el 20 de abril de 2021 inclusive



- Vanesa España Romero Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctora por la Universidad de Granada. Profesora titular en el Departamento de Didáctica de la Educación Física, Plástica y Musical de la Universidad de Cádiz. Investigadora del Instituto de Investigación e Innovación Biomédica de Cádiz y del Grupo de investigación MOVE-IT
- Fulalio Gómez Valmisa de Lara Licenciado en Medicina y Cirugía. Médico especialista en Psiquiatría. Director de la Unidad de Gestión Clínica (UGC) de Salud Mental del Hospital Universitario de Puerto Real, Cádiz

 Inmaculada Garrido Palomino Licenciada en Psicología y especializada en Psicología Deportiva y Neuropsicología. Investigadora predoctoral.

Programa de Doctorado en Ciencias de la Salud de la Universidad de Cádiz

- Manuel Ruiz Muñoz Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigador predoctoral. Programa de Doctorado en Ciencias de la Salud de la Universidad de Cádiz
- María del Mar Espinosa Nogales Licenciada en Medicina y Cirugía. Doctora por la Universidad de Cádiz. Facultativo especialista de Área en Psiquiatría, SAS. Responsable de Formación Continuada Acreditada e Investigación de la UGC de Salud Mental

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

10 DE MAYO

HORARIO	CONTENIDOS	PROFESORADO
11:00-11:30	RECEPCIÓN-INAUGURACIÓN	
11:30-12:30	La depresión como enfermedad de salud mental y deterioro físico	Eulalio Valmisa Gómez de Lara
12:30-12:45	DESCANSO	
12:45-13:45	El estado de ánimo y la funcionalidad de las emociones: tristeza y ansiedad	Inmaculada Garrido Palomino
13:45-14:45	Efectos del ejercicio físico sobre el estado depresivo y sus emociones	Vanesa España Romero
14:45-16:00	DESCANSO	



16:00-17:00 17:00-18:00	Los diferentes componentes de las emociones. La conciencia interoceptiva y la regulación emocional Recomendaciones de actividad física como motor regulador	Inmaculada Garrido Palomino Manuel Ruiz Muñoz
18:00-18:15	de emociones en personas con depresión DESCANSO	
18:15.19:15	Taller. Actividad física como herramienta útil para integrar la conciencia interoceptiva	Inmaculada Garrido Palomino Manuel Ruiz Muñoz
19:15-20:15	Taller. Relación de la escala de percepción subjetiva del esfuerzo y del estado emocional desde una perspectiva multidimensional	Inmaculada Garrido Palomino
20:15-21:15	Taller. Cómo usar el cuerpo para la autorregulación emocional a través del ejercicio físico	Inmaculada Garrido Palomino Manuel Ruiz Muñoz

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

11 DE MAYO

II DE MATO				
HORARIO	CONTENIDOS	PROFESORADO		
110:00-11:00	Actividades físicas en personas con depresión. Efectos sobre el bienestar psíquico y social: PROYECTO SONRÍE	Vanesa España Romero		
11:00-12:00	Impacto del PROYECTO SONRÍE en el Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental	María del Mar Espinosa Nogales		
12:00-12:15	DESCANSO			
12:15-13:15	Base neuroquímica y neuroanatómica de la depresión	Inmaculada Garrido Palomino		
13:15-14:15	Efectos del ejercicio físico sobre el sistema endocanabinoide en personas diagnosticadas con depresión	Manuel Ruiz Muñoz		



14:15-16:00	DESCANSO	
16:00-17:00	Taller. Evaluación de aspectos psicológicos, de actividad física y condición física en pacientes con depresión	Manuel Ruiz Muñoz Inmaculada Garrido Palomino
17:00-18:00	Taller. Cómo diseñar una sesión de ejercicio teniendo en cuenta los aspectos psicológicos, de actividad física y condición física previamente evaluados en pacientes con depresión	Manuel Ruiz Muñoz Inmaculada Garrido Palomino
18:00-19:00	Taller. Sesión práctica de aspectos psicológicos y físicos enfocada a pacientes con depresión	Manuel Ruiz Muñoz Inmaculada Garrido Palomino
19:00-19:30	CLAUSURA	





INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 041 924



formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es www.juntadeandalucia.es/organismos/educacionydeporte/areas/ formacion-investigacion-medicina/paginas/instituto-andaluz-deporte.html

