

# **CURSO**

# **COHERENCIA**

# **CARDÍACA**

**26 Y 27 DE ABRIL DE 2019**  
**VALLADOLID**

ORGANIZA



COLABORA



La coherencia cardíaca es una variable fisiológica que se relaciona con un estado de equilibrio y regulación del sistema nervioso autónomo. Hoy en día se utiliza como una medida fiable del tono vagal del organismo, es decir, de la capacidad que tiene el corazón para favorecer una respuesta parasimpática en el cerebro. A mejor tono vagal, mejor regulación de la respuesta de estrés. Por eso, la coherencia cardíaca es un estimador fiable de la resiliencia del individuo.

Al tratarse de una variable fisiológica y no de un constructo teórico, puede medirse con dispositivos que analizan la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). Esto permite contrastar de manera objetiva la respuesta del individuo a la intervención en el momento presente y también como consecuencia de un abordaje psicoterapéutico más prolongado.

Las técnicas de coherencia cardíaca constituyen, por tanto, una herramienta sencilla y medible para incrementar el tono vagal del individuo y mejorar su respuesta a los estresores ambientales.

Esto resulta de utilidad en distintos ámbitos de trabajo del profesional de la psicología: en la clínica (ej: puede acelerar una desensibilización sistemática); en la empresa (ej: puede prevenir el *burn-out*); en el ámbito educativo (ej: complementa el abordaje cognitivo-conductual), etc.

El objetivo del curso es dotar al psicólogo/a de nuevos recursos de gran efectividad para mejorar la respuesta de estrés de sus pacientes y clientes, así como de herramientas muy útiles para el auto-cuidado.

# PROGRAMA Y CALENDARIO

**Viernes 26 de abril de 16.00h a 20.00h**

## **BLOQUE A: CUESTIONES GENERALES**

Resiliencia y gestión del estrés; Psiconeurocardiología;  
Relaciones corazón-cerebro; Regulación de la respiración;  
Gestión emocional

**Sábado 27 de abril de 10.00h a 14.00h**

## **BLOQUE B: APLICACIONES ESPECÍFICAS POR ÁREAS**

En Psicología clínica y de la salud; en Psicología educativa;  
Emergencias, etc..

**De 16.00h a 20.00h**

## **BLOQUE C: COHERENCIA INTEGRAL**

Toma de decisiones coherente; relación terapéutica;  
coherencia integral.

## **PONENTE**

### **D. Pablo Pérez García Col. O-2138**



Director del Instituto Español de Coherencia Psico-fisiológica (IECP), centro dedicado a la difusión de las técnicas de coherencia cardíaca en España y países hispanohablantes. Entrenador certificado en coherencia cardíaca por el Instituto HeartMath.

Director del centro Akápsico de psicoterapia, dedicado a la atención psicológica fundamentalmente en pacientes con ansiedad y depresión y también en pacientes oncológicos.

Máster en Psicooncología (UCM), Experto en Psicopatología (UNED)

Autor de "Resiliencia Integral para Padres"; (2017),  
"Estilo de Vida y Cáncer de Mama" (2013).

# PRECIOS

PRECIO DEL CURSO: **120 €**

Colegiados/as y pre-colegiados: **96 €**

Estudiantes en último año de grado: **108 €**

Colegiados/as demandantes de empleo: **60 €**

(50% de descuento del valor del curso, a colegiados/as desempleados/as que lo acrediten con la tarjeta de demandantes de empleo del ECYL)

Pago con tarjeta a través de pasarela segura,  
pinchando en el siguiente enlace



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

C/Divina Pastora, 8 - 47004 Valladolid

Email: [copcyl2@cop.es](mailto:copcyl2@cop.es)

Tfno: 983210329 -Fax: 983210321

Web: [www.copcyl.es](http://www.copcyl.es)

**Fecha límite de admisión**

**22-04-2019**