



Mindfulness para vivir mejor con TDAH

Fecha: 19 de marzo de 2022

Horario: De 10 a 13 hs (Hora Argentina)

Modalidad: En vivo por ZOOM.

Sobre el curso:

¿Te gustaría ayudar a niños, adolescentes y adultos jóvenes con TDAH a vivir con una mejor autogestión, habilidades sociales y conocimiento personal? En este taller, la Dra. Sharon Saline mostrará cómo la mindfulness mejora la metacognición, la regulación emocional, el control de los impulsos y otras habilidades del funcionamiento ejecutivo que con frecuencia desafían a las personas con TDAH.

Después de revisar investigaciones recientes sobre el TDAH, las habilidades de funcionamiento ejecutivo y las condiciones concurrentes, la Dra. Saline mostrará cómo reducir el estrés, la ansiedad y la vergüenza en tus pacientes a través de la mindfulness. Mindfulness desarrolla habilidades cognitivas a lo largo del tiempo que ayudan a las personas a estar más concentradas, tomar decisiones reflexivas, comenzar y mantener rutinas y tratar mejor a los demás.

Cuando los niños, adolescentes y adultos jóvenes aprenden y practican estas técnicas, se involucran en un diálogo interno menos negativo y poseen más confianza para aplicarse con éxito en la escuela o el trabajo, en el hogar y con sus compañeros.

Este taller será de naturaleza tanto didáctica como experiencial. Te irás con herramientas prácticas e innovadoras para ayudar a tus pacientes a vivir con conexiones más tranquilas, cómodas y satisfactorias.

Objetivos de aprendizaje:

1. Identificar los factores biológicos, conductuales y emocionales relacionados con el TDAH y las habilidades de funcionamiento ejecutivo en base a investigaciones recientes.
2. Discutir cómo los trastornos coexistentes, incluidos la ansiedad, la depresión y el trauma, afectan a los niños y adolescentes neurodivergentes.
3. Definir los principios primarios de la mindfulness y cómo su práctica afecta la cognición,

la emoción y las habilidades específicas del funcionamiento ejecutivo relacionadas con la vida con TDAH.

4. Comprender cómo utilizar la mindfulness en sesiones con niños, adolescentes, adultos jóvenes y familias para reducir el estrés, la vergüenza y la negatividad, y aumentar la confianza y la conexión.

5. Manejar tu propia reactividad y frustración con mindfulness.

Ponente: Sharon Saline, Psy.D.

Psicóloga clínica y autora del galardonado libro, “What Your ADHD Child Wishes You Knew: Working Together to Empower Kids for Success in School and Life” y “The ADHD Solution Card Deck”, se especializa en trabajar con niños, adultos jóvenes y familias que viven con TDAH, discapacidades de aprendizaje y problemas de salud mental. Su perspectiva única, como hermana en un hogar con TDAH, combinada con décadas de experiencia como psicóloga clínica y educadora/consultora clínica, la ayuda a guiar a las familias y los adultos hacia una comunicación efectiva y conexiones más cercanas. Da conferencias y facilita talleres a nivel internacional sobre temas como la comprensión del TDAH, el funcionamiento ejecutivo, la ansiedad, los diferentes tipos de estudiantes y el cerebro adolescente.