

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

202120



Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte





## 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 transformar 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 conciencia interoceptiva, entre otras utilidades.

### ÁREA 3

ACTIVIDAD FÍSICA  
Y SALUD



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.

 **ÁREA TEMÁTICA:** Actividad Física y Salud


 **TIPOLOGÍA:** Curso


 **MODALIDAD:** Presencial

 **CÓDIGO:** 202120

 **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

 **DESTINATARIOS**

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

## **INSCRIPCIONES:**

Hasta el 20 de abril de 2021 inclusive

---

## **PROFESORADO**

---

- 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
- Eulalio 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**

<b>HORARIO</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>PROFESORADO</b>
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	Los diferentes componentes de las emociones. La conciencia interoceptiva y la regulación emocional	Inmaculada Garrido Palomino
17:00-18:00	Recomendaciones de actividad física como motor regulador de emociones en personas con depresión	Manuel Ruiz Muñoz
18:00-18:15	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**

<b>HORARIO</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>PROFESORADO</b>
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](mailto:formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es)  
[www.juntadeandalucia.es/organismos/educacionydeporte/areas/  
formacion-investigacion-medicina/paginas/instituto-andaluz-deporte.html](http://www.juntadeandalucia.es/organismos/educacionydeporte/areas/formacion-investigacion-medicina/paginas/instituto-andaluz-deporte.html)

