



Mindfulness y cerebro: ¿Qué dice la ciencia sobre sus efectos reales?

Ciencia y meditación se encuentran en una charla única



¿Qué efecto tiene el mindfulness en el cerebro?
¿Puede la atención plena transformar nuestra salud cerebral?



En esta sesión abierta, el **Dr. Jesús Porta**, presidente de la Sociedad Española de Neurología y jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, se une al maestro en meditación **Enrique Simó** para explorar, desde sus respectivas disciplinas, cómo el mindfulness impacta en el funcionamiento del cerebro.

Se abordarán evidencias científicas sobre los cambios en la corteza prefrontal, la amígdala, el hipocampo y la actividad de las ondas cerebrales, así como los límites actuales de la investigación. También se hablará de la experiencia práctica y del impacto del mindfulness en la salud y el bienestar general de las personas.

La sesión concluirá con una breve **práctica guiada de meditación**.



- **Día:** 17 de septiembre
- **Hora:** 16:00 h. - 17:30 h.
- **Lugar:** Aula Magna – Fundación Jiménez Díaz
- **Modalidad:** Presencial
 - En caso de no poder asistir de forma presencial, se ofrece la posibilidad de seguir la jornada por streaming.

Enlace: <https://streaming.formacion4h.es/>

Usuario: **hufjd**

Contraseña: **kZp4Q8XW**

DESCARGA LA APLICACIÓN



Solicitada la acreditación a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid



Hospital Universitario
Fundación Jiménez Díaz

Grupo **quirónsalud**