

cursos

extensión
universitaria



2022

universidad
de león

**INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA
DE MINDFULNESS
(PROGRAMA MBSR) 2ª ED**

21/10/2022 - 16/12/2022

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

unileon.es

universidad
de león
uleon



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS (PROGRAMA MBSR) 2ª ED

DIRECTORES:

Juan Pedro González Rodríguez. Profesor Docente Investigador. Facultad de Educación. Universidad de León.

Pablo Antonio Conde Guzón. Profesor. Facultad de Educación. Universidad de León.

FECHAS:

21/10/2022 - 16/12/2022

LUGAR:

Aula de Expresión Corporal de la Facultad de Educación ULE

HORARIO:

Viernes de 17:00 a 19:30 horas (21 y 28 octubre; 4, 11, 18 y 25 de noviembre; 9 y 16 de diciembre)

Sesión 27 de noviembre de 10:00 a 17:00 horas

DURACIÓN:

37 horas (27 h lectivas presenciales + 10 h de trabajo personal del alumno)

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 25

TASAS:

Ordinaria: 160 €

Alumnos ULE: 135 €

DESTINATARIOS:

Toda aquella persona interesada en el contacto teórico y de la práctica de Mindfulness / Atención Plena desde un punto de vista de mejora de la calidad de vida personal o con posibles utilizaciones en el ámbito profesional de la salud y la educación.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,5 créditos ECTS

OBJETIVOS:

Aprender los fundamentos neuropsicológicos, emocionales, conductuales y culturales de Mindfulness. El programa MBSR tiene como objetivo principal la **reducción del estrés basado en la práctica de Mindfulness**, y fue desarrollado por el Dr. Kabat-Zinn en el centro médico de la Universidad de Massachusetts, siendo el entrenamiento de referencia de Mindfulness para la comunidad científica. Las evidencias indican que este programa produce **beneficios a nivel Psicológico**, promoviendo mayor *atención y concentración* en las tareas, así como mejorando la *empatía y la conexión en las relaciones personales*. Se persigue desarrollar una actitud positiva y consciente hacia la práctica formal e informal, promoviendo la calidad de vida desarrollando estrategias adaptativas para la mejora de la **gestión emocional y comunicación en la actividad personal, social y profesional**.

PROGRAMA:

Programa dividido en **8 sesiones, una semanal de 2,5 horas**, con los siguientes módulos o áreas de exposición teórica y propuesta de prácticas:

·¿Qué es Mindfulness (o Atención Plena) y por qué se extiende su práctica en este momento histórico? ¿Cómo actúa Mindfulness en el cerebro?

- Percepción de la realidad
- Emociones y Autorregulación
- La reacción del estrés
- La respuesta al estrés
- Comunicación Consciente
- La gestión del tiempo
- Creando un futuro mejor.

Las sesiones tendrán un formato grupal, dentro de un espacio adecuado para la recepción de contenido y la práctica de Mindfulness, incluyendo sesiones de movimientos conscientes tipo Yoga.

Se propondrán trabajos en grupos pequeños que faciliten la profundización y compartir las experiencias. Cada semana se ofrecerán propuestas de actividades de práctica fuera de las sesiones, así como el trabajo con materiales que se facilitarán de forma digital preferentemente a través de plataforma DRIVE. Los participantes tendrán acceso a la información y documentación trabajada en las sesiones, así como adicional para la profundización.

El día 27 de noviembre se realizará un día de práctica de 10:00 a 17:00 en formato On-Line en Plataforma Meet; con el objetivo de profundizar en la experiencia Mindfulness.

PROFESORADO:

Juan Pedro González Rodríguez. Profesor Docente Investigador. Facultad de Educación. Universidad de León.