



Elena E. Ordóñez
CENTRO DE PSICOLOGÍA

Psicología
CENTRO PSICOLÓGICO

unileon.es

cursos

extensión
universitaria



2022

universidad
de león

AVANZANDO EN LAS
PRÁCTICAS DE
MINDFULNESS
(ATENCIÓN PLENA)
2ª EDICIÓN

22/04/2022 - 10/06/2022

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
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>

universidad
de león
ula

AVANZANDO EN LAS PRÁCTICAS DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA). 2ª EDICIÓN.

DIRECTOR:

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

LUGAR:

Facultad de Educación

FECHAS:

22/04/2022 - 10/06/2022

HORARIO:

Viernes de 17:00 a 19:30

Sesiones los viernes 22 y 29 de abril; 6, 13, 20 y 27 de mayo; 3 y 10 de junio.

DURACIÓN:

20 h presenciales + 10 h de trabajo individual del alumnos

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 25

TASAS:

Ordinaria: 160€

Alumnos ULE: 140€

DESTINATARIOS:

Toda aquella persona interesada y que tenga conocimientos básicos de Mindfulness, y con un tiempo de práctica, que tenga interés en la profundización y el contacto teórico de la práctica de Mindfulness (Atención Plena) desde un punto

de vista de la Psicología; buscando la mejora de la calidad de vida personal, además de las posibles utilidades en el ámbito profesional, siendo muy recomendables en las áreas sociales, sanitarias y educativas. Como requisito, se deberá tener formación demostrable en Mindfulness; cómo el curso de Extensión Universitaria de Introducción a Mindfulness de la Universidad de León, al igual que otros compatibles estilo MBSR, MBCT o algún curso Basado en Mindfulness, con un mínimo de 10 horas de formación.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,2 créditos ECTS

OBJETIVOS:

Usar un programa experiencial e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo centrado en la práctica de la conciencia plena, con practicantes ya iniciados.

El objetivo es dar continuidad y profundidad a los aprendizajes del curso "Introducción a la práctica de Mindfulness", consolidando la práctica personal de Mindfulness.

El programa permite desplegar mejor el potencial durante varios meses. Promueve un tiempo y un espacio para experimentar nuevas meditaciones, así como la posibilidad de dialogar, utilizando nuevo material de apoyo. Conectando con "estar presente" hacia aquello que está ocurriendo.

PROGRAMA:

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

Los fenómenos de la atención, la aceptación, la ecuanimidad e impermanencia como componentes esenciales.

Aplicación del estado Mindfulness a la toma de decisiones. Facilitar el cambio y soltar patrones del pasado.

Los anclajes como soporte: recordando y explorando (sonidos, imágenes,)

La reactividad y la resistencia como respuesta: emociones desagradables, incomodidad física y dolor.

La comunicación interna, amabilidad y autocuidado en detrimento de patrones de autocrítica y enjuiciamiento.

Mindfulness Interpersonal: La comunicación con los otros.

La compasión como camino y sentido de la trascendencia.

Sabiduría y aprendizaje en nuestro desarrollo: calma y bienestar a nuestra vida

PROFESORADO:

Juan Pedro González Rodríguez. Psicólogo Sanitario, Orientador en colegio Agustinas. Instructor de MBSR acreditado por el Instituto ESMindfulness. Profesor. Facultad de Educación. Universidad de León.

M^a Elena Esteban Ordóñez. Psicóloga sanitaria, directora de su propio centro.

ENTIDADES COLABORADORAS:

Centro de Psicología PSICOLARIA