



Elena E. Ordóñez
CENTRO DE PSICOLOGÍA

Psicología
CENTRO PSICOLÓGICO



unileon.es

cursos

extensión
universitaria



2020

universidad
de león

**INTRODUCCIÓN
A LA PRÁCTICA
DEL MINDFULNESS.
3ª EDICIÓN.**

30/10/2020 - 18/12/2020

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>



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS. 3ª EDICIÓN.

DIRECTORES:

Juan Pedro González Rodríguez. Psicólogo Sanitario, Orientador en colegio Agustinas y Profesor en la Universidad de León.

LUGAR:

A distancia

FECHAS:

30/10/2020 - 18/12/2020

HORARIO:

Viernes de 17:00 a 19:30 h

DURACIÓN:

Nº de horas lectivas ONLINE: 20

Nº de horas lectivas TRABAJO PERSONAL 10

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 30

TASAS:

- Ordinaria: 120 €
- Alumnos ULE: 100 €

DESTINATARIOS:

Toda aquella persona interesada en el contacto teórico y de la práctica de Minsfulness/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:

1,2 créditos ECTS

OBJETIVOS:

Aprender los fundamentos neuropsicológicos, emocionales, conductuales y culturales de Mindfulness. Además de 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. Dotar a todas las personas participantes de las herramientas necesarias para la práctica de la Atención Plena, favoreciendo su afrontamiento psicológico frente a la Pandemia por COVID- 19, reduciendo los síntomas de estrés y ansiedad, desarrollando la conciencia del momento y cultivando estrategias adaptativas para reducir la tensión emocional.

PROGRAMA:

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

¿Cómo actúa Mindfulness en el cerebro? Hallazgos científicos.

¿Cómo practicar Mindfulness en la vida cotidiana?

¿Cómo practicar Mindfulness formalmente?

La postura física y la intención mental.

Prácticas de la consciencia corporal.

Prácticas de focalización de la atención.

PROFESORADO:

Juan Pedro González Rodríguez: Psicólogo Sanitario, Orientador en colegio Agustinas y Profesor en la Universidad de León.

M^a Elena Ordóñez: Psicóloga Sanitaria, directora de su propio centro.

ENTIDADES COLABORADORAS:

CENTRO DE PSICOLOGÍA ELENA ORDÓÑEZ

PSICOLARIA CENTRO PSICOLÓGICO