



unileon.es

cursos

extensión  
universitaria



2022

universidad  
de león

INTRODUCCIÓN  
A LA PRÁCTICA DE  
MINDFULNESS  
(PROGRAMA MBSR)

04/02/2022 - 25/03/2022

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

## **INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS (PROGRAMA MBSR)**

### **DIRECTOR:**

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

### **LUGAR:**

Facultad de Educación

### **FECHAS:**

04/02/2022 - 25/03/2022

### **HORARIO:**

Viernes de 17 a 19:30 h (4, 11, 18 y 25 de febrero y 4, 11, 18 y 25 de marzo).

Sesión 20 de marzo de 10:00 a 17:00 h.

### **DURACIÓN:**

27 h presenciales + 10 h de trabajo individual del alumno

### **NÚMERO DE ALUMNOS:**

Mínimo: 10 y Máximo: 25

### **TASAS:**

Ordinaria: 150 €

Alumnos ULE: 130 €

### **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 utilidades 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 por 8 sesiones, además de una de orientación gratuita que podrás realizar contactando al correo [jgonr@unileon.es](mailto:jgonr@unileon.es). Las sesiones semanales serán 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 20 se realizará un día de retiro, con el objetivo de profundizar en la experiencia Mindfulness.

### **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.

### **ENTIDADES COLABORADORAS:**

Centro de Psicología PSICOLARIA