

Psicología
CENTRO PSICOLÓGICO



Elena E. Ordóñez
CENTRO DE PSICOLOGÍA



unileon.es

cursos

**extensión
universitaria**



2020

**universidad
de león**

INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

07/02/2020 - 27/03/2020

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>

**universidad
de león**



INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

DIRECTOR:

Juan Pedro González Rodríguez. Personal docente investigador, en Dptm de Psicología, Sociología y Filosofía Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Educación. Universidad de León.

LUGAR:

Facultad de Educación

FECHAS:

07/02/2020 - 27/03/2020

HORARIO:

Viernes de 17:00 a 19:30 h

DURACIÓN:

20h presenciales + 10h trabajo personal

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 12 y Máximo: 20

TASAS:

- Ordinaria: 120 €
- Alumnos ULE: 100 €

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. LAS PERSONAS INTERESADAS EN PARTICIPAR EN EL PROGRAMA, DEBERÁN CONTACTAR PREVIAMENTE CON LOS CONDUCTORES DEL CURSO AL SIGUIENTE CORREO: jgonr@unileon.es

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.

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: Psicología Sanitaria. Experto en Intervención Familiar y en Neuropsicología de la Educación. Co-director del centro Psicología.

- M^a Elena Esteban Ordoñez: Psicóloga Sanitaria, Especialista en Mindfulness y Directora del Centro de Psicología Elena E. Ordóñez.