

Psicología
CENTRO PSICOLÓGICO



Elena E. Ordóñez
CENTRO DE PSICOLOGÍA



unileon.es

cursos

**extensión
universitaria**



2020

**universidad
de león**

**CURSO AVANZADO
EN LAS PRÁCTICAS
DE MINDFULNESS
(ATENCIÓN PLENA)**

05/03/2021 - 30/04/2021

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
uile

CURSO AVANZADO EN LAS PRÁCTICAS DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

DIRECTOR:

Juan Pedro González Rodríguez. Psicólogo Sanitario, Orientador en Colegio Agustinas. Profesor. Facultad de Educación. Universidad de León.

LUGAR:

Facultad de Educación

FECHAS:

05/03/2021 - 30/04/2021

HORARIO:

Viernes de 17:00 a 19:30 h

DURACIÓN:

20h lectivas + 10h trabajo personal

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 30

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 con 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 y 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. Profesor. Facultad de Educación. Universidad de León.

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

ENTIDADES COLABORADORAS:

Psicología Centro Psicológico

Centro de Psicología Elena Ordoñez