

**Psicología**  
CENTRO PSICOLÓGICO



Elena E. Ordóñez  
CENTRO DE PSICOLOGÍA

 **CEI  
TRIANGULAR-E<sup>3</sup>**  
LOS HORIZONTES DEL HOMBRE  
Universidad de Burgos • Universidad de León • Universidad de Valladolid

**unileon.es**

**cursos**

**extensión  
universitaria**



**2019**

**universidad  
de león**

**INTRODUCCIÓN A  
LA PRÁCTICA DE  
MINDFULNESS**

**08/02/2019 - 29/03/2019**

**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:

Aula de Expresión Corporal de la Facultad de Educación ULE

### FECHAS:

08/02/2019 - 29/03/2019

### HORARIO:

Viernes de 17:00 a 19:30 h

### DURACIÓN:

20h presenciales + 5h trabajo personal

### NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 12 y Máximo: 30

### TASAS:

- Ordinaria: 120 €
- Alumnos ULE: 100 €

### DESTINATARIOS:

Personas interesadas en el conocimiento teórico-práctico de la Atención Plena y la adquisición de las habilidades necesarias para su traslado a la vida personal, así como sus aplicaciones profesionales; favoreciendo una mejora en la calidad de vida.

### CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1,2 créditos ECTS

### OBJETIVOS:

Adquirir los fundamentos neurobiológicos, psicológicos y culturales de mindfulness.

Aprender a practicar mindfulness en la vida cotidiana de forma formal e informal.

Promover la calidad de vida, reduciendo los síntomas de estrés y ansiedad.

Optimizar las funciones cognitivas, ejecutivas y atencionales; desarrollando la conciencia del momento presente, produciendo una mejora en la efectividad personal.

Cultivar estrategias adaptativas para reducir la tensión emocional en la actividad profesional y personal.

Integrar la práctica en nuestra vida para generar una transformación positiva y duradera.

### 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.

Las sesiones se realizarán dentro de un espacio adecuado, tanto para la recepción de contenido teórico como la práctica experiencial. 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 o material.

### PROFESORADO:

- Juan Pedro González Rodríguez: Psicología Sanitaria. Experto en Intervención Familiar y en Neuropsicología de la Educación. Co-director del centro Psicología.
- M<sup>a</sup> Elena Esteban Ordoñez: Psicóloga Sanitaria, Especialista en Mindfulness y Directora del Centro de Psicología Elena E. Ordóñez.