



Atención plena y salud: práctica de Mindfulness en la vida cotidiana



15 horas | 0.5 ECTS

Fechas

Meses	Días	Horario	Lugar	Observaciones
Febrero	9, 16 y 23	13:00-14:00	Sala CMU	Asistir con ropa cómoda
Marzo	2, 9, 16, 23 y 30	13:00-14:00	Sala CMU	
Abril	6, 20 y 27	13:00-14:00	Sala CMU	
Mayo	4, 11, 18 y 25	13:00-14:00	Sala CMU	

En el caso de que los horarios sufrieran algún cambio, se informaría con suficiente antelación.

Contenidos:

1. Qué es y en qué consiste el mindfulness (atención plena).
2. Evidencia científica sobre los beneficios de la práctica del mindfulness.
3. Entender el mindfulness desde diversas perspectivas.
4. Aceptación, resistencia y compasión.
5. Práctica del mindfulness formal e informal por medio de diversos ejercicios.

Profesorado:

Dña. Terebel Jiménez. Profesora titular de Universidad. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Información general:

Alumnos	Criterios de evaluación	Con TD	Sin TD	Incluye
10-20	Asistencia del 85% Superación de prueba	45 €	75 €	Material didáctico