

Curso: Introducción al Mindfulness (Montevideo)

Tipo: Formación permanente

Créditos: 4

Fecha: Jueves, desde el 19 de Setiembre al 12 de Diciembre de 2019

Horario: de 9:30 a 11 horas, (excepto 12/12 que será de 9:30 a 11:30 hrs)

Cupos: 20

Carga Horaria presencial: 20

Profesor/a:

Docente responsable: Prof. Adj. Dr. Hugo Selma

Otros docentes: Lic. Oscar Nievas

DESTINATARIOS: Estudiantes avanzados y egresados de la Licenciatura en Psicología

SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO: SI

MÓDULO DEL PLAN 2013 EN QUE ACREDITA:

DESCRIPTORES: Mindfulness, terapias de tercera generación

OBJETIVO: Ofrecer a los estudiantes los fundamentos y aplicaciones terapéuticas Del Mindfulness

TEMARIO:

- 1) Mindfulness, definición, origen, Mindfulness formal e informal
- 2) Fundamentos
- 3) Aplicaciones psicoterapéuticas
- 4) MBSR y MBCT como dos ejemplos de intervenciones terapéuticas basadas en Mindfulness
- 5) Prácticas presenciales: atención en los sentidos, escaneo corporal, Mindfulness en movimiento, posturas básicas
- 6) Conclusiones del curso

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Formato APA):

Teasdale J., Williams M. y Segal Z. (2015). *El camino del Mindfulness*. Buenos Aires: Paidós.

Kabat Zinn, J. (2010). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Sthal, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés una guía práctica*. Barcelona: Kairós.

SISTEMA DE EVALUACIÓN: Entrega de trabajo final, en formato monografía.

FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL: 8/8/2019

ADMITE REELABORACIÓN?: SI

FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL: Entrega vía email.

