

Curso de verano: Introducción al Mindfulness, usos terapéuticos y aplicación en la vida diaria

Presentación

Los cursos de verano de la Universidad de Verano-UDIMA se configuran como una oferta académica diferente y atractiva para el periodo estival. Versan sobre diferentes temas de actualidad en el campo de las ciencias sociales, las ciencias jurídicas, la educación, la economía, el marketing o el turismo. Estos cursos tienen el formato on-line.

Presentación del curso

La habilidad de estar presente o Mindfulness permite a la persona tomar perspectiva respecto a sus eventos internos, contribuyendo a su bienestar. El presente curso es una aproximación introductoria al concepto de mindfulness, las bases teóricas que lo sustentan y las aplicaciones más usuales en el ámbito de la salud. A lo largo del curso se explicarán los procesos a través de los cuales opera el mindfulness, se descubrirá cómo llevar a cabo un entrenamiento planificado y se abordarán las principales dificultades que pueden surgir en su aplicación y cómo manejarlas.

Dirigido a

Psicólogos, Psiquiatras, Enfermeros, trabajadores del ámbito de la salud en general, estudiantes de psicología, enfermería y del ámbito de la salud. Este requisito es una sugerencia.

Objetivos

- Analizar el concepto de Mindfulness y su base teórica.
- Reflexionar sobre los campos de aplicación del mindfulness y su relación con la salud.
- Ofrecer los recursos necesarios para llevar a cabo un entrenamiento básico en mindfulness de forma efectiva.
- Experimentar la práctica de Mindfulness en primera persona.

Programa

Unidad 1: Definición y marco teórico.

Unidad 2: Mindfulness y la relación mente-cuerpo.

Unidad 3: Mindfulness para el estrés y la ansiedad.

Unidad 4: Mindfulness y emociones difíciles.

Unidad 5: Mindfulness en la vida cotidiana.

Director-es

Dra. Irene Caro Cañizares. UDIMA.

Equipo docente

D.ª Irene Caro Cañizares. UDIMA. Doctora en Psicología Clínica y de la salud y Especialista en Psicología Clínica. Compagina su labor docente en UDIMA, para el Máster en Psicología General Sanitaria, con labor asistencial en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Ha publicado sus últimos trabajos sobre el Perfil de Disregulación en niños y adolescentes y actualmente participa en un proyecto de investigación sobre patología dual en mujeres embarazadas.

D.ª María Rueda Extremera. UDIMA. Doctora en Psicología y Máster en Psicología de la Salud, coordina el Máster en Psicología General Sanitaria en UDIMA, además de impartir varias asignaturas en dicho máster. Colabora con el grupo de investigación "Neuropsicología de la Emoción, el Lenguaje y la Memoria" de la UAM. Ha centrado su trabajo de evaluación e intervención con población infantil y en personas con discapacidad intelectual. Como investigadora, ha trabajado sobre el reconocimiento emocional en diferentes poblaciones.

D.ª Eva Izquierdo Sotorrío. UDIMA. Licenciada en Psicología, Máster en Psicoterapia Breve y en Mujer y Salud y doctoranda en Psicología de la Salud por la UNED. Imparte asignaturas del Grado en Psicología y del Máster en Psicología General Sanitaria en UDIMA. Ejerce como psicoterapeuta en consulta privada y la asociación Psicología Comprometida. Es miembro de diversos grupos profesionales por el desarrollo de una psicología científica.

D.ª Carmen Vidal Mariño. UAM. Especialista en Psicología Clínica, Máster en Terapias Contextuales y doctoranda en Psicología Clínica y de la Salud por la UAM. Ha publicado sus trabajos en investigación en la línea de terapias de tercera generación y métodos novedosos de investigación en psicología. Ejerce además la psicología clínica en el ámbito privado.

D.ª María Marín Vila es Doctora en Psicología Clínica y de la Salud y Especialista en Psicología Clínica, Máster en Psicología General Sanitaria y Máster en Terapias Contextuales. Ha publicado trabajos en línea de consumo de sustancia y neuropsicología, colabora con la Universidad Europea y ejerce en el ámbito público con pacientes infanto-juveniles en el Hospital Puerta de Hierro de Madrid.

Sistema de enseñanza y metodología de estudio

Al matricularse en el curso el estudiante tendrá acceso a un aula virtual a lo largo de 2 semanas. Durante la primera de ellas, se dispondrá de todo el material didáctico, así como las grabaciones de las conferencias/clases, igualmente estarán disponibles las orientaciones necesarias para la realización del curso. Durante todo el curso estará disponible un foro de tutorías donde el profesorado y el alumnado podrán comunicarse con fluidez. El estudiante tendrá 2 semanas para realizar las actividades académicas, tras lo cual, el curso se cerrará. Aquellos estudiantes, matriculados y que hayan realizado las actividades previstas, con la valoración de Apto, recibirán un diploma acreditativo del curso, así como 2 créditos ECTS^(*).

(*) Los estudiantes de la UDIMA pueden acumular hasta 6 créditos y solicitar el reconocimiento de los mismos siempre y cuando estén asociados a la tipología optativa de su plan de estudios de Grado (no aplicable a la optatividad de mención).

Material didáctico

El curso se desarrollará con el material disponible on-line en el aula virtual (grabaciones de conferencias, documentos gráficos, textos...).



Telf. 91 856 16 99