

## **Curso Mindfulness, fundamentos teóricos y prácticos**

**Tipo: virtual por zoom**

**Créditos: 4**

**Fecha: 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 28/10/2021 de 14 a 15:30 y 4/11/2021 de 14 a 16 horas.**

**Cupos: 20**

**Carga Horaria : 20**

**Profesor/a:**

**Docente responsable: Prof. Adj. Dr. Hugo Selma**

**Docentes: Lic. Oscar Nievas y Ay. Vicente Chirullo**

**DESTINATARIOS: Estudiantes avanzados y egresados de la Licenciatura en Psicología**

**SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO: SI**

**MÓDULO DEL PLAN 2013 EN QUE ACREDITA: 3 créditos. Módulo Psicología**

**DESCRIPTORES: Mindfulness, terapias de tercera generación**

**OBJETIVO: Ofrecer a los estudiantes los fundamentos teóricos y prácticos 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) Profundización en técnicas del MBSR: atención en los sentidos, escaneo corporal, Mindfulness en movimiento, posturas básicas**
- 6) Mindfulness y emociones**
- 7) Mindfulness interpersonal**
- 8) Fundamentos neurocientíficos del Mindfulness**
- 8) 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 individual, en formato monografía.**

Extensión mínima de 5 página y máxima de 10 páginas más la bibliografía citada en formato APA, consistirá en el desarrollo de alguno de los temas tratados en el curso o en un proyecto de aplicación del Mindfulness.

**FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL: último día de clase (4/11/2021)**

**ADMITE REELABORACIÓN?: SI**

**FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL: Entrega vía email.**