

**Curso Mindfulness, fundamentos teóricos y prácticos (Montevideo)**

**Tipo:** Formación permanente

**Créditos:** 4

**Fecha:** 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10 de 18 a 19:30 y 26/10/2022 de 18 a 20 horas.

**Cupos:** 20

**Carga Horaria presencial:** 20 hrs

**Profesor/a:**

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

**Docentes:** Lic. Oscar Nievas y Lic. 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:** 2 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.**

**FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL: 4/11/2022**

**ADMITE REELABORACIÓN?: SI**

**FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL: Entrega vía email con copia a [formacionpermanente@psico.edu.uy](mailto:formacionpermanente@psico.edu.uy)**