

Curso Mindfulness, fundamentos teóricos y prácticos (Montevideo)

Tipo: Formación permanente - PRESENCIAL

Créditos: 4

Fecha: Jueves: 17/8, 24/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11 de 19 a 20:30 horas y 16/11/2023 de 19 a 21 horas.

Cupos: 20

Carga Horaria Presencial: 20 horas

Profesor/a:

Responsable académico: Prof. Adj. Dr. Hugo Selma

Docente: Lic. Oscar Nievas

Docente invitado: 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. De 5 a 10 paginas incluida bibliografía en formato APA. Tema a elección relacionado al contenido del curso

FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL: 1 mes desde finalizado el curso (16/12/2023)

ADMITE REELABORACIÓN?: SI

FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL: Entrega vía email con copia al correo formacionpermanente@psico.edu.uy