

## Nombre del curso

Mindfulness, fundamentos teóricos y prácticos

## Tipo de curso

Optativo

## Destinatarios/as

Egresados/as universitarios, Estudiantes universitarios avanzado, Estudiantes de Maestrías

## Destinatarias/os de la Maestría

Maestría en Psicología y Educación, Maestría en Psicología Social, Maestría en Psicología Clínica

## Curso ofertado por

Formación Permanente, Maestría

## Carga horaria

20

## Créditos para las Maestrías en Psicología Clínica, en Psicología y Educación y en Psicología Social

2 créditos - 16 a 23 hrs

## Créditos para Formación Permanente / Doctorado / Especializaciones / Diplomatura / Maestría en Derechos de Infancia y Políticas Públicas

4 créditos - 20 a 24 hrs

### DATOS DEL/DE LA RESPONSABLE ACADÉMICO/A

#### Nombre

Prof. Adj. Hugo Selma

#### Correo electrónico

hugoselma@gmail.com

### DATOS DE LOS/LAS DOCENTES DICTANTES

#### Datos de Docente

Oscar Nievas Uruguay Uruguayo sin cargo UdelaR ., infososcar@gmail.com  
Asist. Vicente Chirullo Uruguay . Universidad de la República, vchirullo@gmail.com

**Fecha de inicio**

06/08/2024

**Fecha de finalización**

29/10/2024

**Días y horario de dictado del curso**

6, 13, 20, 27 de Agosto; 3, 10, 17, 24 de Setiembre; 1, 8, 15, 22 de Octubre de 2024- de 18 a 19:30 horas y 29 de Octubre de 18 a 20 horas.

**Modalidad**

Presencial Montevideo

**Localidad**

Montevideo

**Acredita a**

Cursos optativos para estudiantes de las Maestrías en Psicología Clínica, en Psicología y Educación y en Psicología Social.\*

\* La convalidación del curso por cursos obligatorios de dichas maestrías, deberá solicitarse a la Dirección Académica correspondiente a los efectos de evaluar la razonable equivalencia.

Para Estudiantes de la Licenciatura en Psicología (cursando Ciclo de Graduación), acredita 2 créditos al Módulo Metodológico.

**Curso compartido con otras funciones universitarias**

Compartido con Posgrado

**Curso interservicio**

NO

**Cupos**

20

**Programa resumido del curso**

DESCRIPTORES: Mindfulness, terapias de tercera generación

OBJETIVO: Ofrecer a los estudiantes los fundamentos teóricos y prácticos del Mindfulness

TEMARIO:

- 1) Mindfulness, definiciones, y desarrollo actual.
- 2) Fundamentos y orígenes del Mindfulness.
- 3) Aplicaciones en salud
- 4) El Mindfulness en las psicoterapias de tercera generación
- 5) MBSR y MBCT como dos ejemplos de intervenciones terapéuticas basadas en Mindfulness. Mindfulness formal e informal
- 6) Profundización en técnicas del MBSR: atención en los sentidos, escaneo corporal, Mindfulness en movimiento, posturas básicas, meditación quiescente (se irán introduciendo técnicas y se irán profundizando a lo largo del curso)
- 7) Mindfulness y emociones
- 8) Mindfulness interpersonal
- 9) Fundamentos neurocientíficos del Mindfulness
- 10) El Mindfulness como forma de vida.

---

## **Bibliografía**

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

Kabat-Zinn, J. (2004). Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Kairos.

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

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

---

## **EVALUACIÓN PARA LA APROBACIÓN DEL CURSO**

### **Tipo de evaluación**

Exámen / Trabajo final individual

### **Características de la 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.

Es obligatorio para la aprobación del curso presentar una asistencia al ochenta por ciento de las clases dictadas.

Para estudiantes de las Maestrías se admite una reelaboración del trabajo final.

Por información sobre el procedimiento de entrega del trabajo final, acceder a la siguiente guía:

[https://www.psico.edu.uy/sites/default/files/2024-05/guia\\_constancia-de-entrega-de-trabajos-de-posgrados-y-formacion-permanente.pdf](https://www.psico.edu.uy/sites/default/files/2024-05/guia_constancia-de-entrega-de-trabajos-de-posgrados-y-formacion-permanente.pdf)

### **Plazo de entrega de la evaluación final**

Durante los 60 días corridos a partir de la fecha de finalización del curso.

---

## Facultad de Psicología, Universidad de la República

Sitio web: <https://psico.edu.uy>

### EDIFICIO CENTRAL

Tristán Narvaja 1674 -  
Montevideo

Teléfono: (598)  
24008555

### EDIFICIO ANEXO

Mercedes 1737 -  
Montevideo

Teléfono: (598)  
24092227

### CENUR Litoral Norte

Florida 1065 - Sede Paysandú

Teléfonos: (598) 47238342 /  
47222291 / 47220221  
[www.cup.edu.uy](http://www.cup.edu.uy)

### CENUR Litoral Norte

Gral. Rivera 1350 - Sede  
Salto

Teléfono: (598) 47334816 /  
47329149  
[www.unorte.edu.uy](http://www.unorte.edu.uy)

### CENUR Este

Tacuarembó esq. Av. Artigas  
- Maldonado

Telefax: (598) 42255326  
[www.cure.edu.uy](http://www.cure.edu.uy)