

Mindfulness, fundamentos teóricos y prácticos

Tipo de curso: Optativo

Destinatarios/as: Egresados/as universitarios, Estudiantes universitarios avanzado, Docentes y funcionarios/as de la Universidad de la República

Fecha de inicio y de finalización: del 12/08/2026 al 04/11/2026

Días y horario de dictado del curso: 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10 de 18 a 19 30 y 4/11 de 18 a 20 horas

Créditos: 4 créditos

Cupos: 25

Modalidad: Presencial Montevideo

Localidad: MONTEVIDEO

Carga horaria (Horas de aula): 20

RESPONSABLE ACADÉMICO/A

Nombre: Hugo Selma Sánchez

Grado: 3 (Profesor/a Adjunto/a)

Instituto o Centro de Investigación al que pertenece: Instituto de Psicología Clínica

Correo electrónico: hugoselma@gmail.com

¿Participa en el dictado del curso? Si

DOCENTES DICTANTES

- **Nombre y Apellido:** Lic. Oscar Nievas
País de residencia: Uruguay
Grado académico: Uruguayo sin cargo UdelaR
Universidad de procedencia: Universidad de la República
Correo electrónico: infososcar@gmail.com (mailto:infososcar@gmail.com)
Última titulación: Licenciatura
- **Nombre y Apellido:** Hugo Selma
País de residencia: Uruguay
Grado académico: Grado 3
Universidad de procedencia: Universidad de la República

Correo electrónico: hugoselma@gmail.com (mailto:hugoselma@gmail.com)

Última titulación: Doctor

Acredita a: Para estudiantes de la Licenciatura en psicología, acredita 2créditos al Módulo Metodológico

Programa resumido del curso: OBJETIVO: Ofrecer a los estudiantes los fundamentos teóricos y prácticos básicos para la aplicación del Mindfulness.

DESCRIPTORES: Mindfulness, terapias de tercera generación

TEMARIO:

- 1) Mindfulness, definiciones, y desarrollo actual.
 - 2) Fundamentos teórico-prácticos y orígenes del Mindfulness.
 - 3) Mindfulness y estrés.
 - 4) El Mindfulness en las psicoterapias de tercera generación
 - 5) MBSR, MBCT y ACT como 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 y profundizando todas las técnicas a lo largo del curso. Se realizará una jornada final totalmente práctica y de intercambio grupal.
 - 7) Mindfulness y emociones
 - 8) Mindfulness interpersonal y comunicación asertiva.
 - 9) Fundamentos neurocientíficos del Mindfulness
 - 10) El Mindfulness como forma de vida
-

Bibliografía: Campayo, J. (2022), Cómo reducir el sufrimiento con aceptación y Mindfulness. Barcelona: Siglantana.

Hayes, S. C. (2020). Una mente liberada: La guía esencial de la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Ediciones Paidós.

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.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D. (2017). MBCT: Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión (2.ª ed.). Editorial Kairós.

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

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

EVALUACIÓN PARA LA APROBACIÓN DEL CURSO

Es obligatorio asistir al menos al 80 % de las clases dictadas.

Tipo de evaluación

Exámen / Trabajo final individual

Características de la evaluación

Entrega de trabajo final individual, en formato monografía. De 5 a 10 páginas incluida bibliografía en formato APA. Tema a elección relacionado al contenido del curso.

Por información sobre el procedimiento de entrega del trabajo final, acceder a la siguiente guía:
<https://bit.ly/3RGkWwD>

Plazo de entrega de la evaluación final

1 mes desde la finalización del curso

¿Admite reelaboración?

No

Observaciones:

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

CENUR Litoral Norte
Gral. Rivera 1350 - Sede
Salto
Teléfono: (598) 47334816 /
47329149
www.unorte.edu.uy

CENUR Este
Tacuarembó esq. Av. Artigas
- Maldonado
Telefax: (598) 42255326
www.cure.edu.uy