

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

UNED

OURENSE

INTRODUCCIÓN AL
MINDFULNESS (ATENCIÓN
PLENA) PARA SU USO EN
ÁMBITOS
EDUCATIVO, HUMANITARIO
Y SOCIO SANITARIO

Apellidos:

Nombre:

N.I.F.:

Dirección:

C.P.: Localidad:

Provincia:

Teléfono:

E-mail:

Estudios:

Fecha nacimiento:

NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN

Este boletín debe presentarse debidamente rellenado junto con el justificante de pago bancario y otros justificantes según el caso, en UNED Ourense, Torres del Pino s/n, 32001 Ourense, fax: 988-371440 o por correo electrónico (cursos@ourense.uned.es).

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de protección de datos de carácter personal, se le informa que los datos que nos proporcione al rellenar este documento serán objeto de tratamiento cuyo responsable es el Centro Asociado de la UNED en Ourense, con domicilio en Torres del Pino, s/n, 32001 de Ourense, con el único fin de elaborar y conocer la relación de los asistentes, así como para futuras convocatorias de actos formativos, y de promoción que esta institución organice, y a donde podrá dirigirse para ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos personales, en los términos y condiciones previstos en la propia normativa vigente en materia de protección de datos (Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal de 13 de diciembre).

Organiza:

UNED

OURENSE

Colaboran:

CONCELLO DE VERIN
CONSELLERÍA DE SANIDADE

Patrocina:



DEPUTACIÓN PROVINCIAL
DE OURENSE

**EL CURSO HA SIDO DECLARADO DE INTERÉS
SANITARIO POR LA CONSELLERÍA DE SANIDADE**

Más Información:

Teléfono: 988 37 14 44
Fax: 988 37 14 40
E-mail de contacto:
cursos@ourense.uned.es
<http://www.uned.es/ca-ourense>

EXTENSIÓN
UNIVERSITARIA

2018 / 2019

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS
(ATENCIÓN PLENA) PARA SU USO EN
ÁMBITOS EDUCATIVO,
HUMANITARIO Y SOCIO SANITARIO

13 DE MARZO -24 DE ABRIL

VERIN

Director:

Prof. Dr. Tiberio Feliz Murias
Facultad de Educación-UNED

UNED

OURENSE

Curso Extensión Universitaria:

Lugar: HOSPITAL COMARCAL DE VERIN

Fechas: 13 DE MARZO A 24 DE ABRIL 2019

Nº de horas: 36 horas (18 horas presenciales y 18 online) Solicitados 1,5 créditos ECTS. para estudiantes UNED

Plazas: 20

Destinatarios: Profesionales y estudiantes del ámbito sociosanitario (Medicina, Enfermería, Psicología, Trabajo Social, Educación Social, etc) e interesados en general.

Tasas de matriculación:

Ordinaria:	90 euros.
Estudiantes UNED:	60 euros
Estudiantes UVIGO:	60 euros
Estudiantes ciclos FP:	60 euros
Demandantes de empleo:	45 euros
Personas con discapacidad:	45 euros

Los estudiantes de la UVigo y ciclos FP tienen que adjuntar copia de la matrícula.

Los demandantes de empleo tienen que adjuntar copia de la tarjeta de demandante de empleo actualizada y con las revisiones al día.

Las personas con discapacidad tienen que adjuntar copia del certificado de la Xunta de Galicia.

Plazo de matrícula:

hasta el 8 de marzo de 2019.

Pago:

Nº Cuenta ABANCA:
ES 73-2080 – 5252 – 90 – 3040256790
Concepto: MINDFULNESS VERIN
Añadir NIF, nombre y apellidos.

Miércoles, 13 de marzo 18:00-21:00 h. - INTRODUCCIÓN

- Apertura del programa - ¿Cómo es el Programa? – 15 min
 - Presentación del grupo y expectativas – 30 min
 - Ejercicio de la Uva Pasa – 15 min
 - Discusión – 30 min
 - DESCANSO - 15 min
 - ¿Qué es mindfulness? – 15 min
 - Práctica de 3 minutos de mindfulness – Cómo es la práctica y cómo puede ayudar en el manejo de estrés – 30 min
 - Aporte teórico, discusión y dudas – 30 min
- Ejercicios para casa:
- 1 comida o parte de ella diariamente con atención plena
 - Práctica de 3 minutos por lo menos una vez por día.

Miércoles, 20 de marzo 18:00-21:00 h. MINDFULNESS EN LA RESPIRACIÓN

- Apertura con práctica de 3 min - 30 min
 - Revisión de la semana – 15 min
 - Postura meditativa – 30 min
 - DESCANSO - 15 mn
 - Explorando la respiración – 30 min
 - Discusión y dudas – 15 min
 - Ejercicio completo de atención plena en la respiración – 30 min
 - Aporte teórico, discusión y dudas – 15 min
- Ejercicio para casa:
- 15 min de práctica diaria de la atención plena de la respiración

Miércoles, 27 de marzo 18:00-21:00 h. CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA

- Apertura con práctica de la respiración - 30 minutos
 - Revisión de la semana – 30 min
 - Ejercicio de los pensamientos: Hola - Gracias – adiós - (grupos de 3) – 15 min
 - DESCANSO - 15 min
 - Caminar con atención plena – 30 min
 - Aporte teórico, discusión y dudas – 30 min
 - Cierre con ejercicio de caminar con atención plena – 30 min
- Ejercicio para Casa:
- 15 min de práctica diaria de la atención plena en la respiración
 - 15 min de práctica de caminar con atención plena

Miércoles, 3 de abril 18:00-21:00 h. BODY-SCAN

- Apertura con práctica de caminar con atención plena - 30 minutos
 - Revisión de la semana – 30 min
 - Práctica de body scan en el suelo – 30 min
 - Discusión y dudas – 15 min
 - DESCANSO - 15 min
 - Presentación de los conceptos de blocking y drowning / sufrimiento primario y secundario – 60 min
- Ejercicio para Casa:
- 45 min de práctica diaria mezclando la atención plena en la respiración, caminar con atención plena y body scan.

Miércoles, 10 de abril 18:00-21:00 h. EJERCICIOS CORPORALES CON ATENCIÓN PLENA (mindful movements)

- Apertura con práctica de body scan en posición sentada - 30 minutos
 - Revisión de la semana – 30 min
 - Práctica de mindful movements en el suelo – 30 min
 - Discusión y dudas – 15 min
 - DESCANSO - 15 min
 - Introducción a los valores – 30 min
 - Cierre con mindfulness en la respiración – 30 min
- Ejercicio para Casa:
- 45 min de práctica diaria mezclando la atención plena de la respiración, caminar con atención plena, body scan y los ejercicios corporales con atención plena.
 - Reflexión sobre los valores

Miércoles, 24 de abril 18:00-21:00 h. MEDITACIÓN EN LA BONDAD, LA PRÁCTICA DURANTE LA VIDA Y CIERRE

- Apertura con práctica de caminar con atención plena - 30 minutos
 - Revisión de la semana – 30 min
 - Práctica de la meditación en la bondad – 30 min
 - DESCANSO - 15 min
 - Clarificar valores: Ejercicio del funeral – 15 min
 - Aporte teórico, discusión y dudas sobre el programa y sobre cómo mantener una práctica regular personal e a nivel profesional. La importancia de los valores – 45 min
 - Uso de los diarios de mindfulness en la vida diaria – 15 min
- Ejercicio para Casa:
- Mantener las prácticas diarias.
 - Potenciar los valores.

Docente: José Manuel López López Instructor de Mindfulness (Quietud Mindfulness Center), avalado por el Máster de Mindfulness de la U. de Zaragoza y Santiago de Compostela