

## Duración

Dos meses (marzo y abril de 2010).

## Destinatarios

1. Cualquier persona interesada en la superación del estrés a través de la práctica de *mindfulness*.
2. Estudiantes de psicología, psicopedagogía, psiquiatría etc.
3. Profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas, asistentes sociales, etc.).
4. Profesionales de ciencias de la salud (médicos, fisioterapeutas, asistentes técnicos sanitarios, etc.).

## Precio

120 euros (descuento especial para entidades colaboradoras).

## Sobre los vídeos y las videoconferencias

- Los vídeos y las videoconferencias podrán visionarse todas las veces que el alumno quiera: la Universidad está abierta las 24 horas del día.
- Los vídeos podrán visionarse en diversas lenguas (castellano e inglés, como mínimo).
- Cada tres vídeos los ponentes realizarán una videoconferencia interactiva, en el transcurso de la cual, en vivo y en directo, responderán las cuestiones que les planteen los alumnos.

### Vicente Simón

Es catedrático de Psicobiología, psiquiatra y Doctor en Medicina. Su trayectoria profesional siempre ha estado ligada al binomio investigación básica y práctica psicoterapéutica.

Ha escrito diversos trabajos sobre la conciencia y las emociones y, recientemente, ha publicado la revisión *Mindfulness y neurobiología*, que recoge los avances más significativos en este campo.

### Christopher Germer

Es psicólogo clínico e instructor de Psicología Clínica de la Facultad de Medicina de Harvard. Es además miembro fundador del Instituto de Meditación y Psicoterapia y autor de *The mindful path to self-compassion*.

## Programa

<b>5 de marzo de 2010</b>	A cualquier hora después de las 20:00 (España)	Descarga de la clase grabada (Vídeo 1)	Nociones básicas. El sonido.
<b>12 de marzo de 2010</b>	A cualquier hora después de las 20:00 (España)	Descarga de la clase grabada (Vídeo 2)	Instrucción fundamental. El cuerpo.
<b>17 de marzo de 2010</b>	A cualquier hora después de las 20:00 (España)	Descarga de la clase grabada (Vídeo 3)	La actitud adecuada. La respiración.
<b>23 de marzo de 2010</b>	A las 21:00 (España)	Primera Videoconferencia interactiva	
<b>9 de abril de 2010</b>	A cualquier hora después de las 20:00 (España)	Descarga de la clase grabada (Vídeo 4)	La no resistencia. Las emociones.
<b>16 de abril de 2010</b>	A cualquier hora después de las 20:00 (España)	Descarga de la clase grabada (Vídeo 5)	La autocompasión. Metta.
<b>23 de abril de 2010</b>	A cualquier hora después de las 20:00 (España)	Descarga de la clase grabada (Vídeo 6)	La presencia. Los pensamientos.
<b>30 de abril de 2010</b>	A las 21:00 (España)	Segunda Videoconferencia	

El resto del tiempo se dedicará a tareas por parte del alumnado, bajo la supervisión del profesorado de la Universitat Internacional Valenciana (VIU).

## Formulario de inscripción

Curso *Aprender a:*  
**MINDFULNESS (Atención plena)**

Nombre y apellidos: .....

Dirección completa: .....

Población: .....

Teléfonos: .....

Estudiante/Profesión: .....

Email: .....

A los efectos de lo previsto en la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, la Universidad Internacional Valenciana, le comunica la existencia de un fichero automatizado de datos de carácter personal, creado para informar sobre sus diversas iniciativas. Si lo desea, podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, oposición y cancelación de los datos personales, mediante carta de solicitud escrita y firmada con su nombre y apellidos y domicilio a efectos de notificaciones.

www.viu.es

## Contacto:

UNIVERSITAT INTERNACIONAL VALENCIANA

Palau de Pineda  
Pl. del Carmen, 4. 3<sup>er</sup> piso  
46003 – Valencia  
Tel.: 96 192 49 50  
info@viu.es

**viu** VALENCIAN  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITY



# Curso *Aprender a...*

## **MINDFULNESS** o “atención plena”

POR VICENTE SIMÓN Y CHRISTOPHER GERMER

(50 horas; 2 ECTS)

**viu** VALENCIAN  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITY



# Curso *Aprender a...*

## **MINDFULNESS** o “atención plena”

(50 horas; 2 ECTS)

### Objetivos

Practicar *mindfulness* es ser consciente de lo que se está haciendo, pensando o sintiendo en cada momento.

Numerosas investigaciones de carácter neurofisiológico, bioquímico y clínico indican que **estas técnicas de meditación** basadas en las tradiciones orientales (especialmente en el budismo) desencadenan cambios en nuestro organismo que **contrarrestan los efectos negativos del estrés**, ya que ayudan a reestablecer el equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente.