DADES GENERALS

Curs acadèmic	
Tipus de curs	Expert Universitari
Nombre de crèdits	11,00 Crèdits ECTS
Matrícula	650 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	Llicenciats i graduats en Psicologia, Medicina, Infermeria, i professionals sanitaris o treballadors de l'àmbit de la salut amb titulació Universitària. Estudiants als quals els quede menys d'un 10% per a obtindre el seu títol de grau, condicionats a l'obtenció del títol en el mateix any acadèmic.
Modalitat	Presencial
Lloc d'impartició	Fundación Universidad-Empresa
Horari	

Direcció

Organitzador	Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics
Direcció	Inmaculada Montoya Castilla Profesora Titular de Universidad. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València. José Gil Martínez Profesor/a Asociado de Universidad. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València

Terminis

Preinscripció al curs	Fins a 10/12/2021
Data inici	Gener 2022
Data fi	Febrer 2022

Més informació

Telèfon	961 603 000
E-mail	informacio@adeituv.es

PROGRAMA

Mindfulness

1.1. Introducció a l'atenció plena
1.2. Taller pràctic de meditació
1.3. Compassió i autocompassió
1.4. Efectes del mindfulness sobre l'estructura i funció cerebral
1.5. Aplicació terapèutica del mindfulness
1.5.1. Aplicació en problemes de salut mental (ansietat, depressió, estrés posttraumàtic)
1.5.2. Alimentació i atenció plena
1.5.3. Aplicació en problemes de salut física
1.5.4. Mindfulness aplicat en infància
1.5.5. Mindfulness i compassió
1.5.6. Taller pràctic en addiccions
1.6. Teràpia d'acceptació i compromís
1.7. Teràpia dialèctic comportamental

PROFESSORAT

Lorena Alonso Llácer

Psicóloga. Junta Asociada Provincial de Valencia AECC

Alejandro Camacho Alpuente

Psicólogo. Psicoterapeuta con Consulta Privada. Especialista en Mindfulness y Mindful Eating

María del Mar del Pino Martínez

Psicóloga. Comunidad Terapéutica de Proyecto Hombre Valencia

Raúl Espert Tortajada

Profesor Titular de Universidad, Departament de Psicobiologia, Universitat de València.

José Gil Martínez

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València

Inmaculada Montoya Castilla

Profesora Titular de Universidad. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València.

María Vicenta Navarro Haro

Profesora Ayudante Doctor. Universidad de Zaragoza. Licenciatura en Psicología

Vicente Miguel Tomás Gradolí

Coordinador - Psicológo. Unidad de Conductas Adictivas (UCA)-Catarroja de la Generalitat Valenciana

Laura Villena Guirao

Asesora en Gestión educativa y consultora privada. Psicóloga-psicoterapeuta

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

La importància de les tècniques de meditació (mindfulness) en la societat actual és cada vegada més evident, una societat que viu amb excessives presses, amb excessiva inclinació, que no accepta el fracàs i que s'oblida de viure el present necessita reflexionar entorn a l'actitud de les persones en la vida. Cada vegada existeixen més proves neuropsicològiques que indiquen la importància de la meditació per a la salut de les persones, els seus efectes beneficiosos en les malalties cròniques, pacients oncològics, amb dolor crònic, depressió, ansietat, estrés, malalties respiratòries; xiquets amb dèficit d'atenció, cuidadors de malalts crònics, ...Són múltiples les àrees d'intervenció per al professional que es forma en mindfulness

Conéixer la pràctica del mindfulness i la seua aplicació Afavorir l'autoconsciència en el moment present Practicar l'atenció plena
Conéixer els efectes del mindfulness sobre l'estructura i funció cerebral
Aplicar les tècniques de mindfulness en diferents poblacions (xiquets, adolescents, adults)
Aplicar les tècniques de mindfulness a diferents situacions (problemes de salut física, de salut mental, alimentació, addiccions)

METODOLOGÍA

Les classes s'estructuren amb continguts teòrics bàsics per a situar el marc conceptual que s'aborda en l'expert A continuació, es planteja la part pràctica on l'alumne pot reflexionar sobre la part teòrica i dur-la a terme a través d'exercicis. Es dedica especial atenció a la part pràctica i d'experimentació de la teoria.