## DATOS GENERALES

| | |
|---|---|
| **Curso académico** | |
| **Tipo de curso** | Experto Universitario |
| **Número de créditos** | 11,00 Créditos ECTS |
| **Matrícula** | 650 euros (importe precio público) |
| **Requisitos de acceso** | Licenciados y graduados en Psicología, Medicina, Enfermería, y profesionales sanitarios o trabajadores del ámbito de la salud con titulación Universitaria. Estudiantes a los que les quede menos de un 10% para obtener su título de grado, condicionados a la obtención del título en el mismo año académico. |
| **Modalidad** | Presencial |
| **Lugar de impartición** | Fundación Universidad-Empresa |
| **Horario** | Viernes de 16 a 21 horas y sábados de 9 a 14 horas. Algunos miércoles de 16 a 21 horas, Divendres de 16 a 21 hores i dissabtes de 9 a 14 hores. Alguns dimecres de 16 a 21 hores |

### Dirección

| | |
|---|---|
| **Organizador** | Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics |
| **Dirección** | Inmaculada Montoya Castilla<br>Profesora Titular de Universidad. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València.<br>José Gil Martínez<br>Profesor/a Asociado de Universidad. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. Universitat de València |

### Plazos

| | |
|---|---|
| **Preinscripción al curso** | Hasta 10/12/2021 |
| **Fecha inicio** | Enero 2022 |
| **Fecha fin** | Febrero 2022 |

### Más información

| | |
|---|---|
| **Teléfono** | 961 603 000 |
| **E-mail** | informacion@adeituv.es |

## PROGRAMA

### Mindfulness

1.1. Introducción a la atención plena
1.2. Taller práctico de meditación
1.3. Compasión y autocompasión
1.4. Efectos del mindfulness sobre la estructura y función cerebral
1.5. Aplicación terapéutica del mindfulness
1.5.1. Aplicación en problemas de salud mental (ansiedad, depresión, estrés postraumático)
1.5.2. Alimentación y atención plena
1.5.3. Aplicación en problemas de salud física
1.5.4. Mindfulness aplicado en infancia
1.5.5. Mindfulness y compasión
1.5.6. Taller práctico en adicciones
1.6. Terapia de aceptación y compromiso
1.7. Terapia dialéctico comportamental

## PROFESORADO

**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

## OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

La importancia de las técnicas de meditación (mindfulness) en la sociedad actual es cada vez más evidente, una sociedad que vive con excesivas prisas, con excesivo apego, que no acepta el fracaso y que se olvida de vivir el presente necesita reflexionar entorno a la actitud de las personas en la vida. Cada vez existen más pruebas neuropsicológicas que indican la importancia de la meditación para la salud de las personas, sus efectos beneficiosos en las enfermedades crónicas, pacientes oncológicos, con dolor crónico, depresión, ansiedad, estrés, enfermedades respiratorias; niños con déficit de atención, cuidadores de enfermos crónicos, ...Son múltiples las áreas de intervención para el profesional que se forma en mindfulness

Conocer la práctica del mindfulness y su aplicación Favorecer la autoconciencia en el momento presente Practicar la atención plena
Conocer los efectos del mindfulness sobre la estructura y función cerebral
Aplicar las técnicas de mindfulness en diferentes poblaciones (niños, adolescentes, adultos)
Aplicar las técnicas de mindfulness a diferentes situaciones (problemas de salud física, de salud mental, alimentación, adicciones)

## METODOLOGÍA

Las clases se estructuran con contenidos teóricos básicos para situar el marco conceptual que se aborda en el experto A continuación, se plantea la parte práctica donde el alumno puede reflexionar sobre la parte teórica y llevarla a cabo a través de ejercicios. Se dedica especial atención a la parte práctica y de experimentación de la teoría.