



Nota de Prensa

La UNED de Tudela organiza la segunda edición de **Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico**

- Se trata de un curso intensivo organizado en dos sesiones que finaliza el próximo viernes 29 de abril.

Tudela, a 22 de abril de 2015.- Esta mañana ha dado comienzo en UNED Tudela la segunda edición del curso **teórico y práctico de Mindfulness**, en el que participan una treintena de personas. El objetivo de esta formación es que los asistentes desarrollen habilidades con las que hacerse conscientes de sus experiencias centrándose en el presente, reflexionando sobre algunas dificultades emocionales y descubriendo nuevas formas para el manejo de las emociones.

El encargado de impartir esta actividad es el Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico de la Fundación Argibide y profesor tutor de la UNED de Tudela, **Iñaki Lorea Conde** ([accede a su entrevista](#)). La actividad combina la presentación y discusión de material teórico sobre conceptos fundamentales de la práctica de mindfulness, con prácticas en vivo y reflexiones sobre la experiencia meditativa.

El curso está reconocido con 0,5 créditos ECTS y 1 crédito de libre configuración.

Interés social por el Mindfulness

El éxito cosechado tras la realización de la primera edición del curso el pasado mes de febrero en la UNED de Tudela, ha derivado en la necesidad de continuar con la actividad; tanto es así, que ya hay lista de espera para una tercera edición.

La práctica de **Mindfulness o Atención Plena** está integrándose en Medicina y Psicología como una forma efectiva de reducir el estrés, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados a éste, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar general.

Puede entenderse como el ejercicio de la atención y conciencia plena y reflexiva a lo que sucede en el momento actual y como procedimiento terapéutico estimula que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o controlados.

Más información en www.unedtudela.es, en el 948 821 535 o en calle Magallón 8.