

## Nota de Prensa

### **La UNED de Tudela organiza la tercera edición del curso de Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico**

- Se desarrollará durante los días 23 y 30 de noviembre, de la mano del profesor de la UNED de Tudela, Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico, Iñaki Lorea Conde.

**Tudela, a 10 de noviembre de 2016.** La práctica de mindfulness puede entenderse como el ejercicio de la atención y conciencia plena, ya que trabaja la capacidad de la persona para centrarse en el momento presente sin valorar lo que se siente o se percibe en cada momento.

El mindfulness se está integrando en Medicina y Psicología como una forma efectiva de reducir el estrés y sus síntomas físicos y psicológicos, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar general. Como procedimiento terapéutico estimula que los aspectos emocionales y demás procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición.

Para dar respuesta a la demanda del público, y tras la buena acogida de las anteriores ediciones del curso, la UNED de Tudela organiza la tercera edición de esta actividad que se desarrollará los días 23 y 30 de noviembre.

El curso está dirigido a cualquier persona que desee realizar un primer acercamiento experiencial hacia la mejora de la atención y la regulación de las emociones, y que esté dispuesta a construir una respuesta más reflexiva ante los problemas y circunstancias de la vida.

El objetivo es proporcionar a los asistentes un espacio en el que desarrollar habilidades de autoconciencia, reflexionar sobre aspectos psicológicos que subyacen a algunas dificultades emocionales, experimentar nuevas formas para manejar las emociones y estimular el cuidado de uno mismo.

La metodología de aprendizaje combina la presentación y discusión de material teórico, con prácticas en vivo y reflexiones sobre la experiencia meditativa.

El encargado de impartir el curso es **Iñaki Lorea Conde**, profesor de la UNED de Tudela, Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico.



## Nota de Prensa

El coste de la matrícula ordinaria es de 60 euros; 55 euros para alumnos/as UNED; y 50 euros para estudiantes del Centro Asociado, alumnos/as con discapacidad y personas desempleadas.

Más información, programa del curso y matrícula online en el siguiente [enlace](#).