



Nota de Prensa

La UNED de Tudela oferta un curso online para aprender a regular las emociones y fomentar el bienestar personal

- El Centro Asociado, ofrecerá los viernes, del 9 al 30 de octubre, de 10:00 a 12:30 h. un curso online, (en directo y diferido) de acercamiento a la práctica del Mindfulness.
- La actividad propone un acercamiento hacia la mejora de la atención, la regulación de las emociones y a construir una respuesta más reflexiva ante los problemas y circunstancias de la vida.

Tudela, a 9 de junio de 2020. La UNED de Tudela ha organizado del 9 al 30 de octubre el curso online “Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico” con los objetivos de proporcionar a los asistentes un espacio para desarrollar habilidades de hacerse conscientes de las experiencias; reflexionar sobre aspectos psicológicos que subyacen a algunas dificultades emocionales; experimentar nuevas maneras de manejar las emociones y estimular nuestro propio cuidado. El curso se desarrollará los viernes, de 10:00 a 12:30 horas y podrá seguirse online, en directo y diferido.

Iñaki Lorea Conde, profesor de la UNED de Tudela, doctor en psicología y psicólogo clínico de la Fundación Argibide, será el encargado de conducir el curso.

La práctica de mindfulness puede entenderse como el ejercicio de la atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Ejercita la capacidad de la persona para centrarse en el momento presente de un modo activo, sin interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento.

Como procedimiento terapéutico el mindfulness 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.

El curso, que consta de 0,5 créditos ECTS, está dirigido a cualquier persona que desee realizar un primer acercamiento experiencial hacia la mejora de la atención, la regulación de las emociones y a construir una respuesta más reflexiva ante los problemas y circunstancias de la vida.



Nota de Prensa

El precio de la matrícula ordinaria para este curso es 60 euros; 55 euros para estudiantes de Enseñanzas Regladas de la UNED y 50 euros para personas con discapacidad y desempleados/as.

Información y matrícula en www.unedtudela.es y en el teléfono 948 82 15 35 extensión 2.