

## 3.02 Regulando las emociones desde el Mindfulness y la Neurociencia

**ECTS:** 1 (7,5 horas clases teóricas (VC) + 12,5 horas de actividades prácticas en el aula (presenciales) + 5 horas de trabajo autónomo)

---

### **Breve descripción de la acción formativa:**

En este curso se analizarán los elementos teóricos y prácticos de uno de los modelos de tratamiento más recientes del malestar psicológico, los programas basados en **Mindfulness**. Uniendo este enfoque a otros elementos de investigación de la **neurociencia** permite una aproximación al funcionamiento y desarrollo del ser humano frente al sufrimiento subjetivo ante las adversidades cotidianas.

**Dirigido a:** Profesorado y personal investigador (genérico)

**Carácter:** Específico

**Modalidad:** Mixto (VC-teoría + Presencial-prácticas), en la Facultad de Ciencias de la Salud

**Plazas:** 20

---

### **Objetivos:**

1. Analizar el concepto Mindfulness y sus aplicaciones en diferentes contextos de salud. Enfermedad y cuidado.
2. Aprender y practicar un conjunto de técnicas y ejercicios para mejorar la salud y el bienestar emocional.
3. Combinar las vías subjetivas de conocimiento (a partir de la práctica) con las científicas. Para ello recurriremos a las aportaciones de la neurociencia con su evidencia científica de los cambios que se generan en distintas partes del cerebro.

## **Contenidos:**

**Bloque Temático:** Marco teórico del Mindfulness y la evidencia empírica. Conceptos teóricos básicos del budismo asociados a las prácticas desarrolladas. Neurociencia y Mindfulness. Neuroanatomía de la atención. Práctica de la atención enfocada (foco cerrado, foco abierto). Mindfulness, sistema inmune y estrés (Mindfulness para la reducción del estrés). La funcionalidad de las emociones y sus características. Mindfulness y Regulación Emocional. Desde el Mindfulness estrategias de afrontamiento y gestión de las emociones conflictivas.

**Bloque Práctico:** Meditación Vipassana: cómo meditar. QiGong (ejercicios básicos para la práctica de Mindfulness).

---

## **Metodología:**

El curso consta de 8 sesiones de 2 horas y 30 minutos en las que se desarrollan los contenidos teóricos y el entrenamiento práctico, atendiendo a la siguiente estructura:

- Presentación del contenido teórico (las 3 primeras sesiones por videoconferencia en campus virtual del curso) total 7,5h.
- Ejercicios prácticos (se requiere ropa cómoda, esterilla y cojín) y debate en grupo (sesiones presenciales en el aula) total 12,5 h.
- Entrenamiento práctico en el domicilio con un total de 5h (trabajo autónomo).

---

## **Profesorado que lo imparte:**

Dra. M.ª Amparo Rodríguez Sánchez

---

## **Fechas de impartición:**

**lunes: 10, 17, 24 y 31 de marzo; 7, 21 y 28 de abril; 5 de mayo de 2025, en horario de 16:00h a 18:30h.**

---