

Fechas:

Comienzo: lunes, 6 de noviembre.

Horario: de 18:00 a 20:30 (online).

Días del curso: lunes de octubre y noviembre.

- Octubre: 14, 21 y 28.
- Noviembre: 4, 11 y 18.

Precio: 165€

Becas para personal de la Universidad y personas discapacitadas. Consultar.

Inscripciones:

<https://www.ucm.es/estudios/2024-25/certificado-NeuroMediMind2501>

Más información

Almudena de Andrés (codirectora del curso)
669509411

almdeand@ucm.es

El curso se desarrollará a través de la plataforma Zoom.

Al final del curso la Universidad Complutense de Madrid emitirá un certificado que acredite la participación en la formación y que deberá ser recogido por los alumnos en la Facultad de Enfermería, Podología y Fisioterapia.



Neurociencia y práctica de la Meditación y la Atención Plena (Mindfulness)

Online



Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología



Neurociencia y Práctica de la Meditación y la Atención Plena (Mindfulness)

Cada día existen más evidencias científicas que avalan la práctica de la meditación y de la atención plena.

El objetivo del curso es acercar las **investigaciones más recientes** de la neurociencia y la meditación que avalan los diferentes programas de Mindfulness y Compasión tanto en el ámbito terapéutico como de desarrollo personal.

Se trata de un curso **teórico-práctico** en el que se combinarán clases magistrales sobre neurociencia y prácticas meditativas.

Dirigido a psicólogos, personal sanitario, educadores y público general interesado en el ámbito de la neurociencia y la meditación.

Este curso se encuadra dentro de los cursos de **formación permanente de la Universidad Complutense de Madrid**.

Objetivos del curso

- Conocer los fundamentos de neurociencia aplicados a la meditación y la Atención Plena.
- Trasladar las últimas investigaciones en el campo de la neurociencia y la meditación a los profesionales y al público general.
- Activar la metacognición de la meditación a través de las prácticas meditativas.
- Tener una primera aproximación a las diferentes prácticas meditativas y de Mindfulness.

Programa

El curso se desarrolla en 6 sesiones de 2,5 horas

- **Sesión 1.** Introducción a la Neurociencia del Mindfulness: cognición y emoción.
- **Sesión 2.** Neurociencia de las emociones y la respiración consciente.
- **Sesión 3.** Alimentación consciente. Fisiología del hambre y la saciedad.
- **Sesión 4.** El sueño y el cerebro. Fisiología del sueño.
- **Sesión 5.** Autoconciencia (self) y metacognición. Movimiento consciente.
- **Sesión 6.** La compasión, el agradecimiento y la neurociencia.

Material

- Presentaciones de las clases magistrales entregadas a través del Campus Virtual de la UCM.
- Audios de las prácticas realizadas en clase.

Profesores

Ana Álvarez. Directora del curso. Doctora en Medicina. Profesora CD de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Especialista en Nutrición.

Almudena de Andrés. Codirectora del Curso. Máster en Intervención Psicológica y profesora certificada del programa de Mindfulness MBCT nivel “*Trained Teacher*” por la Universidad de Bangor y el Centro de Investigaciones de Mindfulness.

Laura Jiménez. Doctora del departamento de Psicobiología en la Universidad Complutense de Madrid. Doctora en Neurociencias por la “International Graduate School of Neuroscience” de la “Ruhr- Universität- Bochum” (Alemania).



Más información

almdeand@ucm.es

Móvil: 669509411 (Almudena)
