

UNED

Campo
de
Gibraltar

Prácticas de meditación *Mindfulness*

8, 9 y 10 de julio de 2019



www.uned.es/ca-campo-de-gibraltar

UNED Campo de Gibraltar

Tel. 956 661 662

Info@algeciras.uned.es

PATROCINAN:



COLABORAN:



CURSOS DE VERANO

X X X E D I C I Ó N

UNED

Campo
de
Gibraltar

UNED

Campo
de
Gibraltar

PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN MINDFULNESS

EN EL CURSO SE ABORDARÁ TANTO UNA INTRODUCCIÓN TEÓRICA COMO TALLERES PRÁCTICOS DE AQUELLOS ASPECTOS DEL MINDFULNESS QUE PUEDEN AYUDAR A LA SUPERVIVENCIA Y A AFRONTAR EL DÍA A DÍA TALES COMO LA REGULACIÓN EMOCIONAL, LA AUTOCOMPASIÓN, ETC.

DIRIGE: PILAR RUBIO DE LEMUS
COORDINADOR: JORGE TURANZAS ROMERO
HORAS LECTIVAS: 20 H.
(CRÉDITOS: 1 ECTS)
LUGAR DE CELEBRACIÓN: ALGECIRAS

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA:

UNED CAMPO DE GIBRALTAR

TEL. 956 661 662

INFO@ALGECIRAS.UNED.ES

WWW.UNED.ES/CA-CAMPO-DE-GIBRALTAR



PROGRAMA

LUNES 8 DE JULIO

16:00-18:00 H. ¿QUE ES LA MEDITACIÓN MINDFULNESS?

PILAR RUBIO DE LEMUS. PROFESORA TITULAR. DEPARTAMENTO DE METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO. UNED

18:00-20:00 H. MINDFULNESS Y SUPERVIVENCIA (TALLER)

PILAR RUBIO DE LEMUS. PROFESORA TITULAR. DEPARTAMENTO DE METODOLOGÍA DE LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO. UNED

MARTES 9 DE JULIO

10:00-12:00 H. MINDFULNESS Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL DÍA A DÍA (I) (TALLER)

JOSÉ MIGUEL MESTRE NAVAS. PROFESOR TITULAR. INSTITUTO UNIVERSITARIO DE DESARROLLO SOCIAL SOSTENIBLE. UNIVERSIDAD DE CÁDIZ

12:00-14:00 H. MINDFULNESS Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL DÍA A DÍA (II) (TALLER)

JOSÉ MIGUEL MESTRE NAVAS. PROFESOR TITULAR. INSTITUTO UNIVERSITARIO DE DESARROLLO SOCIAL SOSTENIBLE. UNIVERSIDAD DE CÁDIZ

16:00-18:00 H. MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL (I) (TALLER)

CRISTINA SUÁREZ JURADO. PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA Y EXPERTA EN ALTAS CAPACIDADES

18:00-20:00 H. MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL (II) (TALLER)

CRISTINA SUÁREZ JURADO. PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA Y EXPERTA EN ALTAS CAPACIDADES

MIÉRCOLES 10 DE JULIO

10:00-12:00 H. MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN (I) (TALLER)

JORGE TURANZAS ROMERO. PROFESOR-TUTOR DE PSICOLOGÍA. UNED CAMPO DE GIBRALTAR. EXPERTO EN MINDFULNESS

12:00-14:00 H. MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN (II) (TALLER)

JORGE TURANZAS ROMERO. PROFESOR-TUTOR DE PSICOLOGÍA. UNED CAMPO DE GIBRALTAR. EXPERTO EN MINDFULNESS

PRECIOS MATRÍCULA

	HASTA EL 31/05	A PARTIR DEL 01/06
- MATRÍCULA ORDINARIA	108 EUROS	124 EUROS
- MIEMBROS DE LA ASOCIACIÓN DE ANTIGUOS ALUMNOS Y AMIGOS DE LA UNED	63 EUROS	75 EUROS
- ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (UNED Y RESTO DE UNIVERSIDADES)	63 EUROS	75 EUROS
- FAMILIA NUMEROSA GENERAL	63 EUROS	75 EUROS
- PAS (SEDE CENTRAL Y CENTROS ASOCIADOS DE LA UNED)	63 EUROS	75 EUROS
- ESTUDIANTES UNED SENIOR Y MAYORES DE 65 AÑOS	63 EUROS	75 EUROS
- PDI DE LA SEDE CENTRAL, PROFESORES TUTORES DE LOS CENTROS ASOCIADOS Y COLABORADORES PRÁCTICUM	63 EUROS	75 EUROS
- PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO	63 EUROS	75 EUROS
- ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD	32 EUROS	38 EUROS
- VÍCTIMAS DEL TERRORISMO Y VIOLENCIA DE GÉNERO	32 EUROS	38 EUROS
- FAMILIA NUMEROSA ESPECIAL	32 EUROS	38 EUROS

PUEDEN REALIZAR EL PAGO POR TRANSFERENCIA A LA CUENTA:

ES80 3058 0837 7227 2000 6290 (CAJAMAR)

CONCEPTO: "Matrícula código 030" y su nombre

CURSOS DE VERANO

UNED 2019