

Online or in-person



June, 15th 2018

Online or in-
person

La mente consciente. Conexión cuerpo y mente. Mindfulness

Other activities

[More](#)

Seguramente hayas escuchado hablar ya del Mindfulness o Atención Plena, pues en los últimos años esta práctica milenaria se ha hecho muy popular en Occidente. Y no es nada extraño que esto haya ocurrido, porque los cambios tecnológicos y socioeconómicos que hemos experimentado los seres humanos en las últimas décadas han cambiado la manera de relacionarnos con los demás, con nuestro entorno e incluso con nosotros mismos.

El Mindfulness es una forma de educarnos para vivir mejor y empoderarnos frente a la vida, porque nos permite ser conscientes de muchas cosas que a veces no alcanzamos a ver, simplemente porque no nos detenemos un instante a observarnos a nosotros mismos y lo que nos rodea.

El Mindfulness es voluntad, atención, aceptación, compasión, presente, mentalidad no enjuiciadora y bienestar. Es una manera de interpretar el mundo que, a la vez, nos permite ganar calidad de vida y nos ayuda a conectar con nosotros mismos de nuevo en medio de este ajetreado mundo.

Dates and places

Centro Asociado UNED Pontevedra

June, 15th 2018

10:00 to 13:00 h.

Spaces where it takes place: AULA 002

Lugar:

Centro Asociado de la UNED en Pontevedra

Teaching hours

Teaching hours: 3

Program

Friday, June, 15th 2018

10:00-13:00 h. **Historia del mindfulness**

Contextualización

Práctica de mindfulness

Gua para seguir en casa los siguientes 15 días

Andrea Otero

Attendance

This activity allows to participate in-person assistance or online assistance en directo, without having to go to the associated center.

Enrollment

Tenga en cuenta que con los datos aportados en su solicitud de matrícula se confeccionan los certificados, asegúrese que son correctos y están completos.

Nombre, con mayúscula la primera letra y minúsculas el resto.

Apellidos, ambos e igual que en el caso anterior, con mayúscula la primera letra y minúsculas el resto. Y en ambos casos con las tildes correspondientes.

NIF. número y letra (mayúscula) ej. 12345678H

IMPORTANTE:

La devolución del importe de la matrícula se efectuará únicamente si se solicita con al menos 3 días hábiles de antelación al día de comienzo de la actividad, y siempre justificada por causas de enfermedad o incompatibilidad laboral sobrevenida, para lo que el alumno deberá presentar la documentación que así lo acredite.

Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.

Se podrá anular un curso si concurren condiciones excepcionales relacionadas con aspectos docentes o de infraestructura económica y material que impidan su correcta celebración. En tal caso, el alumno tendrá un plazo de 6 meses desde la fecha de cancelación, para solicitar la devolución del importe de la matrícula.

Si el alumno es menor de edad, la matrícula tendrá que ir acompañada de una autorización que puede descargar en el siguiente enlace: <http://www.unedpontevedra.com/alumnosydocencia>

Matrícula ordinaria: 35 €

MATRÍCULA REDUCIDA: 25 € * Alumnos matriculados en Uned, exalumnos EEL, personas en

situación de desempleo, personas con discapacidad reconocida superior al 35%

| | ORDINARY ENROLLMENT | REDUCIDA |
|-------------------------------------|---------------------|----------|
| ASISTENCIA PRESENCIAL EN EL AULA | 35 € | 25 € |
| ASISTENCIA EN DIRECTO POR STREAMING | 35 € | 25 € |
| ASISTENCIA EN DIFERIDO | 35 € | 25 € |

Lecturer

Andrea Otero

Master en Inteligencia Emocional en Escuela de Inteligencia, Maestra en Educación Infantil, Experta en Coaching Personal.

Aimed at

Público en general

Goals

Conocer y experimentar los beneficios del Mindfulness

Gracias al desarrollo de la Atención Plena somos capaces de adoptar ciertas actitudes positivas en relación a nuestro estado mental y nuestras emociones, y aunque el Mindfulness no sea algo nuevo, en los últimos años se han realizado muchas investigaciones para determinar cuáles son sus beneficios.

Estos son algunos de ellos:

- Reduce el estrés
- Combate y previene la ansiedad
- Ayuda a dormir mejor
- Aumenta la concentración
- Favorece la creatividad
- Desarrolla el autoconocimiento y la gestión emocional
- Mejora las relaciones interpersonales

Methodology

- Presencial

- Streaming en directo.- El alumno matriculado recibe la clase a través de un ordenador donde quiera pero en fechas y horario marcado.
- En diferido.- Una vez finalizado el curso de manera presencial, le facilitaremos los enlaces de las grabaciones en el plazo de diez días naturales, en el correo electrónico de matrícula del curso y en MI ESPACIO: <https://extension.uned.es/miespacio> (opción 1: estudiante Uned, opción 2: no estudiante uned)

Colaborates

Organizers



EEL Escuela Europea de Lideres

More

*Centro Asociado UNED Pontevedra
Rúa de Portugal 1
36162 Pontevedra Pontevedra
986851850 / negociadodealumnos@pontevedra.uned.es*