

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO “INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS”

UNIVERSIDAD SALUDABLE

El **Programa Universidad Saludable** os ofrece a toda la comunidad universitaria este curso gratuito con el objetivo de aportaros herramientas útiles para cuidaros.

Este curso está estructurado en **8 sesiones de unos 30 minutos** cada una, en las que se mostrará una primera parte de contenidos teóricos y una práctica. Los contenidos de cada sesión son: 1.- Introducción a la atención plena; 2.- El presente; 3.- La respiración; 4.- Conciencia corporal; 5.- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia; 6.- Regulación emocional; 7.- Dificultades y aceptación; 8.- Integrando mindfulness en la vida cotidiana.

El curso completo estará disponible, para que lo podáis realizar cuando queráis, de forma permanente en el siguiente enlace:

<https://tv.urjc.es/multimediaobjects/tag/U991501>

Puedes realizar este curso en dos modalidades:

1.- Sin optar a reconocimiento de créditos ni certificado: Personas que quieran hacerlo con la motivación de aprender y conocer mejor las herramientas que nos ofrece el Mindfulness. En este caso, no es necesario que te inscribas, puedes visualizar las clases cuando lo desees.

2.- Con opción a reconocimiento de créditos o certificado: Estudiantes de la URJC que estén interesados en obtener **0'6 créditos** ECTS por la realización de esta actividad. En este caso hay que completar y entregar un documento de trabajo relacionado con el curso. Si eres estudiante de máster, doctorado u otros, la entrega de este documento de trabajo conllevará un certificado equivalente a 12h.

Para la obtención de los créditos o del certificado es imprescindible:

- Inscribirse en el siguiente formulario:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=6sSEXw03nkuDDHVvi_G1HxK1yofYQuVJiocv2jSUtDBUMkNKOFhJUFYRzdzLOVBWNDFMRE9DQ1IDUS4u

- Matricularse en el curso a través de Aula Virtual: una vez realizada tu inscripción en el formulario, recibirás en los días posteriores un correo con instrucciones a seguir para poder matricularte en el curso.
- Visualizar las ocho sesiones del curso, dejando un mínimo de una semana entre una sesión y la siguiente, espacio en el cual debe realizarse un trabajo práctico sobre la sesión vista.
- Cumplimentar y entregar el documento de trabajo de cada una de las sesiones que consistirá en responder a una serie de cuestiones sobre los contenidos abordados en cada sesión y en la realización de distintos autorregistros sobre algunas de las prácticas propuestas. Lo encontrarás en Aula Virtual una vez te matricules.

***Importante:** Para facilitar la realización del trabajo práctico entre sesiones con calma y que sea realmente efectivo, debe pasar un mínimo de 8 semanas entre la inscripción al formulario y la entrega del trabajo. Sin la entrega del trabajo debidamente cumplimentado no se reconocerán los créditos.

Plazo para inscribirse en el formulario	Hasta el 30 de junio 2021 incluido
Plazo para entregar el trabajo	Hasta el 31 de agosto 2021 incluido

Trabajos entregados hasta el 10 de mayo 2021 (incluido)	Se realizará el reconocimiento de créditos en el plazo ordinario de mayo 2021
Trabajos entregados entre el 11 de mayo y el 31 de agosto 2021 (incluido)	Se realizará el reconocimiento de créditos en el plazo ordinario de septiembre 2021

Personas que hacen el curso SIN obtención de créditos.	No inscribirse en el formulario. Ver los vídeos en URJC TV.	No entrega de trabajo.
Personas que hacen el curso CON opción a obtención de créditos.	Inscribirse en el formulario. Matricularse en A.V. Ver los vídeos en URJC TV.	Entrega del trabajo.

Si tienes cualquier duda puedes consultarnos en: universidadsaludable@urjc.es