

## MATRICULACIÓN

La mayoría de los cursos de la UVT tienen descuentos específicos para estudiantes, desempleados y otros colectivos.

La UVT se reserva el derecho de anular un curso si no se alcanza el número mínimo de alumnos fijados para el mismo. Cualquier incidencia al respecto se comunicará a los interesados y se incluirá en la página web de la UVT. Así mismo, en esta página se incluirán las variaciones que se puedan producir desde el momento de esta impresión hasta el inicio del curso.

La información completa sobre la normativa general se encuentra disponible en la página web.

## HOMOLOGACIONES

Las actividades de la UVT son homologadas por diferentes universidades y otras instituciones sanitarias y docentes.

Para mayor información consultar nuestra página web.

## ALOJAMIENTO Y DESPLAZAMIENTOS

Alojamiento en el Colegio Mayor Universitario Pablo Serrano

Información y reservas:

[http://uvt.unizar.es/colegio\\_mayor.html](http://uvt.unizar.es/colegio_mayor.html)

Tels. 978 618 131 / 978 618 133

Información sobre hoteles, hostales y pensiones de Teruel

<http://turismo.teruel.net>

Alojamiento en otras sedes

Consultar programa específico y web de la UVT

Desplazamientos

<http://www.estacionbus-teruel.com>

<http://www.renfe.com>

## INFORMACIÓN

Universidad de Verano de Teruel

C/ Atarazanas, 4 • 44003 Teruel

Tel. 978 618 118

<http://uvt.unizar.es>

E-mail: [unverter@unizar.es](mailto:unverter@unizar.es)

### 1. MIEMBROS DEL PATRONATO

- Universidad de Zaragoza.
- Departamento de Innovación, Investigación y Universidad. Gobierno de Aragón.
- Diputación Provincial de Teruel.
- Ayuntamiento de Teruel.
- Caja Rural de Teruel.
- Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel.
- Confederación Empresarial Turolense.

### 2. COLABORADORES PRINCIPALES

- IberCaja.
- Fundación "Mindán Manero" de Calanda.

### 3. PATROCINADORES DE CURSOS

- ADRI Jiloca-Gallocanta.
- Asociación de Radios Universitarias.
- Fundación Centro de Estudios de Física del Cosmos de Aragón (CEFCA).
- Fundación Conjunto Paleontológico de Teruel-Dinópolis.
- DELOITTE.
- SHIRE.
- Parque Cultural del Río Martín.
- Instituto Aragonés de Servicios Sociales. Gobierno de Aragón.
- Dirección General de Urbanismo del Gobierno de Aragón.
- Unidad Cambio Global (Universitat de Valencia).
- Comarca Cuenca Mineras.
- Comarca del Jiloca.
- Comarca Campo de Daroca.
- Comarca de Andorra-Sierra de Arcos.
- Comarca del Bajo Martín.
- Comarca Sierra de Albarracín.
- Agrupación Astronómica de Teruel.
- Asociación Pozos de Caudé.
- Ayuntamiento de El Castellar.
- Ayuntamiento de Orihuela de Tremedal.
- Ayuntamiento de Rubielos de Mora.
- Ayuntamiento de Calanda.
- Ayuntamiento de Alcorisa.
- Ayuntamiento de Mora de Rubielos.
- Ayuntamiento de Villarquemado.
- Ayuntamiento de Cella.
- Ayuntamiento de Mata de los Olmos.
- Ayuntamiento de Arcos de las Salinas.
- Asociación Amigos de Gallocanta.
- Instituto de Estudios Turolenses.
- Centro «Luis Buñuel» de Calanda.
- Parque Geológico de Altiaga.
- Sociedad Española de Ornitología (SEO-Birdlife).
- Grupo de investigación GESSES.
- Grupo de investigación SoGRES-MF.
- Sociedad Gestora del Conjunto Paleontológico de Teruel.
- Asociación de Periodistas de Aragón.
- Aragón Radio.

Organiza:



Patrocinan:



Departamento de Innovación,  
Investigación y Universidad

DL.: TE.-42.-2016 • Diseño: Héctor Nasarre Embid.



XXXII Edición

UNIVERSIDAD  
DE  
VERANO  
DE  
TERUEL  
2016

**Mindfulness:  
Teoría y práctica**

---  
Fecha: Del 13 al 15 de julio  
Horas lectivas: 20 horas  
Lugar: Campus Universitario de Teruel

<http://uvt.unizar.es> • Correo electrónico: [unverter@unizar.es](mailto:unverter@unizar.es)  
Facebook: Universidad de Verano de Teruel • Twitter: @uvtteruel

# Mindfulness: Teoría y práctica

## ■ CO-DIRECCIÓN:

D. Andrés Sebastián Lombas y Dña. Teresa I. Jiménez. Profesores. Universidad de Zaragoza.

## ■ PROFESORADO:

D. Andrés Sebastián Lombas Fouletier. Co-director del curso.

Dña. Teresa I. Jiménez Gutierrez. Co-directora del curso.

D. Javier García Campayo. Profesor Médico Asociado de Psiquiatría. Universidad de Zaragoza.

D. David Alvear Morón. Instituto de Psicología Integral Baraka.

Dña. Ana María De las Heras Yanguas. Profesora de Tai-chi. Universidad Popular de Logroño.

D. Luis Carlos Delgado Pastor. Profesor. Universidad de Zaragoza.

D. Jorge Moltó Lorenzo. Co-director Elephant Plena, Valencia.

D. José Manuel Navascués Capdevila. Escuela de Yoga Sanatana Dharma.

D. Ausiàs Cebolla i Martí. Investigador. Universidad de Valencia.

## ■ OBJETIVOS:

Comprender qué es y en qué consiste el mindfulness.

Conocer la evidencia científica sobre los beneficios de la práctica del mindfulness.

Entender el mindfulness desde diversas perspectivas; desde la psicología positiva, desde las neurociencias, desde la filosofía, desde la psicoterapia, desde la psicología transpersonal, desde el Yoga, etc.

Practicar el mindfulness por medio de diversos ejercicios.

## ■ PROGRAMA:

Neurociencia del mindfulness.

Impacto biológico de mindfulness: epigenética, telómeros y neuroinflamación.

Aplicaciones educativas y clínicas de la atención plena en el campo infante-juvenil.

Mindful eating: el desarrollo de la atención sobre la ingesta.

Los obstáculos en la práctica del mindfulness.

■ **Fechas:** del 13 al 15 de julio

■ **Horas lectivas:** 20

■ **Lugar:** Campus Universitario de Teruel

## ■ HORARIO:

### Día 13 de julio, miércoles

#### Mañana

8:45-9:00 h Recogida de documentación.

9:00-11:00 h Neurociencia del mindfulness.

D. Andrés Sebastián Lombas.

11:00-11:30 h Descanso.

11:30-13:30 h Impacto biológico de mindfulness: epigenética, telómeros y neuroinflamación.

D. Javier García.

#### Tarde

16:00-18:00 h Grupo 1. Clase práctica. Cultivo de Mindfulness. Práctica Shamatha.

D. Jorge Moltó.

Grupo 2. Clase Práctica. Chikung: el cultivo de la atención y la amabilidad en el cuerpo.

Dña. Ana M.<sup>a</sup> de las Heras.

18:00-18:30 h Descanso.

18:30-20:30 h Grupo 1. Clase práctica. Chikung: el cultivo de la atención y la amabilidad en el cuerpo.

Dña. Ana M.<sup>a</sup> de las Heras.

Grupo 2. Clase Práctica. Cultivo de Mindfulness. Práctica Shamatha.

D. Jorge Moltó.

### Día 14 de julio, jueves

#### Mañana

7:45-8:15 h Meditación matutina.

Dña. Ana M.<sup>a</sup> de las Heras.

9:00-11:00 h Aplicaciones educativas y clínicas de la atención plena en el campo infante-juvenil.

D. Luis Carlos Delgado.

11:00-11:30 h Descanso.

11:30-13:30 h Los obstáculos en la práctica del mindfulness.

D. David Alvear.

#### Tarde

16:00-18:00 h Grupo 1. Clase práctica. Practicando la atención a las emociones.

Dña. Teresa Isabel Jiménez.

Grupo 2. Clase práctica. Meditación de los cuatro inconmensurables (amor-bondadoso, compasión, alegría empática y ecuanimidad) desde una perspectiva científica.

D. David Alvear.

18:00-20:00 h Grupo 1. Clase práctica. Yoga: Conectando con el cuerpo.

D. José Manuel Navascués.

Grupo 2. Clase práctica. Practicando la atención a las emociones.

Dña. Teresa Isabel Jiménez.

### Día 15 de julio, viernes

#### Mañana

7:45-8:15 h Meditación matutina.

Dña. Ana M.<sup>a</sup> de las Heras.

9:00-11:00 h Mindful eating: el desarrollo de la atención sobre la ingesta.

D. Ausiàs Cebolla i Martí.

11:00-11:30 h Descanso.

11:30-13:30 h Grupo 1. Clase práctica. Meditación de los cuatro inconmensurables (amor-bondadoso, compasión, alegría empática y ecuanimidad) desde una perspectiva científica.

D. David Alvear.

Grupo 2. Clase práctica. Yoga: Conectando con el cuerpo.

D. José Manuel Navascués.

## ■ NÚMERO DE PLAZAS:

 Limitadas.

## ■ MATRÍCULA:

 Tarifa general: 125 €. Tarifa reducida: 95 €.

Tendrán derecho a la tarifa reducida los estudiantes sin trabajo, los desempleados, los jubilados, el personal de la Universidad de Zaragoza y los tutores de prácticas de los alumnos de las distintas titulaciones del Campus de Teruel.

## ■ OBSERVACIONES:

Para las clases prácticas es necesario ir vestido con ropa cómoda. La organización del curso se encargará de proporcionar colchonetas y tacos. Se recomienda traer una manta para utilizar como asiento de meditación y para abrigarse en los ejercicios de relajación tumbados.