

## 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,

<https://fantoniogargallo.unizar.es/cursos>.

## 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://cmps.unizar.es>. 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:

### Fundación Universitaria "Antonio Gargallo".

Universidad de Verano de Teruel.

Campus de Teruel de la Universidad de Zaragoza

C/Atarazana, 4; 44003 Teruel

Tel. 978 618 118

Web: <http://fantoniogargallo.unizar.es/>

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

Facebook: [Universidad de Verano de Teruel](https://www.facebook.com/UniversidaddeVeranoTeruel)

Twitter: [@uvteruel](https://twitter.com/uvteruel)

Instagram: [@universidadveranoteruel](https://www.instagram.com/universidadveranoteruel)



## MIEMBROS DEL PATRONATO

Universidad de Zaragoza  
Departamento de Ciencia, Universidad y Sociedad  
del Conocimiento. 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

## COLABORADORES PRINCIPALES

Ayuntamiento de Alcañiz  
Manos Unidas

## PATROCINADORES DE CURSOS

Fundación Centro de Estudios de Física del Cosmos  
de Aragón (CEFCA)  
Fundación Conjunto Paleontológico de Teruel-  
Dinópolis

## COLABORADORES

ADRI Jiloca-Galocanta  
AFIFASEN  
Agrupación Astronómica de Teruel  
Albergue Allucant  
Alcampo  
Anuario Ornitológico de Aragón  
Asociación Amigos de Galocanta  
Asociación TOC Zaragoza  
Asociación para el Desarrollo Integral del Bajo  
Martín. Andorra-Sierra de Arcos.  
Ayuntamiento de Albalate del Arzobispo  
Ayuntamiento de Andorra  
Ayuntamiento de Arcos de las Salinas  
Ayuntamiento de Las Cuerlas  
Ayuntamiento de El Castellar  
Ayuntamiento de Fortanete  
Ayuntamiento de Orihuela de Tremedal  
Ayuntamiento de Tornos  
Canon Médica

Cátedra SAMCA de nanotecnología  
Centro de Estudios Ambientales ITACA Andorra  
Centro Integral para el desarrollo del alabastro  
Centro Investigación Biomédica en red Bioingeniería,  
biomateriales y biomedicina  
Centro Médico Agustina de Aragón  
Co Funded by the Erasmus + Programme of the  
European Union

Comarca de Andorra-Sierra de Arcos

Comarca Sierra de Albarracín.

Departamento de Educación, Cultura y Deporte.  
Gobierno de Aragón  
Departamento de Sanidad. Gobierno de Aragón  
Dirección General de Desarrollo Rural. Gobierno de  
Aragón  
Ebronatura  
Escuela de Violería  
Fundación Valderrobres Patrimonial Asunción

Tomás Foz  
Gesport+  
Gobierno de Aragón  
Instituto de Nanociencia y materiales de Aragón  
Instituto Universitario de Investigación en Ciencias  
Ambientales (IUCA)  
Leader  
Maderas Barber  
Manos Unidas

Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.  
Gobierno de España.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte  
Museo de la Naturaleza de Daroca  
Parque Cultural del Río Martín  
Proyecto de investigación OTRI. Universidad de  
Zaragoza

Hospital Obispo Polanco  
Parque Cultural del Río Martín  
Parque Geológico de Aliaga  
Red eléctrica española  
Reserva Natural Laguna de Galocanta

Sakarya Universitesi  
SARGA  
SEO BIRDLIFE  
Sociedad Española de Ornitología  
Sociedad Gestora del Conjunto Paleontológico de  
Teruel  
Unión Europea. Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo  
Rural.  
Universita Degly Studi Di Teramo  
Universidade do Minho  
University of Leicester  
URJC

# UNIVERSIDAD DE VERANO DE TERUEL



XXXVII Edición 2021

Dibujos: Nuevia Pradas.

TE-39-2021



**Mindfulness:  
Teoría y práctica.  
XI Edición**

## DIRECCIÓN:

Dña. Teresa Isabel Jiménez Gutiérrez. Profesora Titular. Universidad de Zaragoza.

## COORDINACIÓN:

Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Profesora de meditación, taichi-chikung y mindfulness. Universidad Popular de Logroño.

## PROFESORADO:

Dña. Ana María de las Heras Yanguas. Coordinadora del curso. D. Andrés Sebastian Lombas. Profesor. Universidad de Zaragoza.

Dña. Silvia Fernández Campos. Doctora en Psicología Social por The New School for Social Research (New York). Instructora en Mindfulness y Compasión por la Universidad de Stanford. Nirakara Institute.

D. Oliver Indri. Instructor de Chikung por la Asociación Española de QiGong de Salud

Dña. Nazareht Castellanos. Doctora en Medicina-Neurociencias por la Universidad Autónoma de Barcelona. Directora de Investigación de la Cátedra de Mindfulness y Ciencias Cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid. Universidad Islas Baleares.

D. José Manuel Navascues Capdevila. Profesor de yoga. Escuela de Yoga Sanatana Dharma

D. Miguel Ibáñez Ramos. Instructor de Mindfulness. Mindfulness Research.

## 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: psicología positiva, neurociencia, psicoterapia, psicología transpersonal, yoga, etc.

Practicar el mindfulness por medio de diversos ejercicios.

**Fechas:** Del 7 al 9 de julio de 2021

**Horas lectivas:** 20

**Lugar:** Teruel.

## HORARIO:

### Día 7 de julio, miércoles

#### Mañana

8:45-9:00 Recogida de documentación (hall de Vicerrectorado)

9:00-11:00 Módulo Clase Teórica "Comprendiendo el mindfulness: desde lo religioso hasta lo científico". Andrés Sebastián Lombas

11:00-11:30 Descanso

11:30-13:30 Módulo 2 (Grupo. 1). Clase Pa. "Prácticas para fortalecer la resiliencia". Silvia Fernández Campos

Módulo 3 (Gr. 2). Clase Práctica. "Chikung, artes corporales para la salud". Oliver Indri.

#### Tarde

16:00-18:00 Módulo 4. Clase Teórica. "Resiliencia, como fortalecernos a través del mindfulness y de la psicología positiva". Silvia Fernández Campos.

18:00-18:30 Descanso

18:30-20:30 Módulo 3 (Grupo. 1). Clase Práctica. "Chikung, artes corporales para la salud". Oliver Indri.

Módulo 2 (Grupo. 2). Clase Práctica. "Prácticas para fortalecer la resiliencia". Silvia Fernández Campos.

### Día 8 de julio, jueves

#### Mañana

7:45-8:15 Clase Práctica. (Opcional). "Meditación matutina". Ana M<sup>a</sup> de las Heras.

9:00-11:00 Módulo 5. Clase Teórica. "Neurociencia de la meditación". Nazareth Castellanos.

11:00-11:30 Descanso

11:30-13:30 Módulo 6 (Grupo 1). Clase Práctica. "Cultivando la Compasión y el autocuidado". Ana M<sup>a</sup> de las Heras.

Módulo 7 (Gr. 2). Clase Práctica. "La relación con lo corporal". José Manuel Navascués.

#### Tarde

16:00-18:00 Módulo 8. Clase Teórica. "La Compasión, un cambio profundo en nuestra vida". Ana M<sup>a</sup> de las Heras.

18:00-18:30 Descanso

18:30a 20:30h Módulo 9 (Grupo 1). Clase Práctica. "Prácticas de mindfulness relacional". Miguel Ibáñez.

Módulo 6 (Grupo. 2). Clase Práctica. "Cultivando la Compasión y el autocuidado". Ana M<sup>a</sup> de las Heras.

## Día 9 de julio, viernes

### Mañana

7:45-8:15 Clase Práctica (Opcional). "Meditación matutina". Ana M<sup>a</sup> de las Heras.

9:00-11:00 Módulo 10. Clase T<sup>a</sup>. "Mindfulness Relacional. Dimensión sistémica de mindfulness". Miguel Ibáñez.

11:00-11:30h Descanso

11:30-13:30 Módulo 7 (Grupo.1) Clase Práctica. "La relación con lo corporal". José Manuel Navascués.

Módulo 9 (Grupo. 2) Clase Práctica "Prácticas de mindfulness relacional". Miguel Ibáñez.

## NÚMERO DE PLAZAS: 50.

## 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 esterillas. Se recomienda traer una manta y cojín o asiento de meditación si se dispone de él.

