

**CUIDARSE PARA CUIDAR: MINDFULNESS Y SALUD MENTAL EN LA  
DOCENCIA UNIVERSITARIA**

<b>Profesores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dña. Ornela Mateu Martínez</li><li>▪ D. José Antonio Piqueras Rodríguez</li><li>▪ Dña. Ana Martínez Martínez</li></ul> Profesorado del Departamento de Psicología de la Salud UMH
<b>Duración</b>	4 horas
<b>Fechas</b>	19 de junio de 2026
<b>Horarios</b>	De 10 a 14 horas
<b>Lugar</b>	Campus de Elche
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Proporcionar herramientas prácticas de mindfulness.</li><li>▪ Capacitar al profesorado de la UMH en la detección temprana de señales de malestar psicológico entre el estudiantado universitario y en cómo abordarlas adecuadamente.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Introducción al mindfulness y sus beneficios para el bienestar emocional del profesorado.</li><li>▪ Prácticas de atención plena para reducir el estrés.</li><li>▪ Identificación de señales de malestar psicológico en el estudiantado universitario y estrategias para abordarlas de forma respetuosa.</li><li>▪ Itinerarios de actuación ante situaciones derivadas por problemáticas relacionadas con la salud mental.</li></ul>
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Teórico- práctica.</li></ul>