

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

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