

Objetivo general

- Dar a conocer la técnica de Mindfulness y su aplicación día a día, para pasar de vivir en modo automático y disfrutar cada momento

Objetivos específicos

- Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente.
- Practicar la atención a la respiración, a las sensaciones corporales emociones y pensamientos para fomentar la armonía interior y la felicidad
- Aumentar la concentración y atención a través de la práctica del Mindfulness.
- Conocer cómo salir del modo “piloto automático” y evitar la reactividad.
- Aprender a crear distancia entre los pensamientos y las emociones para afrontar los desafíos cotidianos con menos estrés y ansiedad.
- Manejar los tiempos de estudio sin agotar la energía física y mental.
- Gestionar los sentimientos desagradables condicionados por errores de percepción de la realidad
- Favorecer la empatía y la comprensión hacia los demás, desde la propia vivencia de la autocompasión.

Metodología docente: Curso teórico-práctico y vivencial estructurado en dos partes, una *presencial*, que tendrá lugar dos viernes consecutivos de tarde y dos sábados consecutivos en horario de mañana, y una parte *no presencial* que consistirá en la elaboración de un trabajo final, en el que se diseñará un plan semanal de entrenamiento de las técnicas aprendidas en el curso.

Las clases presenciales, serán teóricas, seguidas de ejercicios y prácticas guiadas, que son el punto crucial de la formación, ya que está en la experiencia en primera persona el aprendizaje básico de Mindfulness,

En cada sesión se invita a compartir la experiencia recogida de las diferentes propuestas de práctica en la vida cotidiana, trabajando las dificultades que aparecen y permitiendo integrar el aprendizaje de manera progresiva.

Día 26 de Febrero Sesión de Tarde

-Presentación del programa. Piloto automático.
Práctica Mindfulness.

Descanso

-La percepción y la realidad. Atención a la respiración.
Práctica Mindfulness

Día 27 de Febrero Sesión de Mañana

-Las emociones en acción. Regulación emocional.

Práctica Mindfulness

Descanso

-El estrés y el sufrimiento. Estresores y comportamiento ante el estrés. Atención al cuerpo.

Práctica Mindfulness.

Día 4 de Marzo Sesión de Tarde

-La gestión del tiempo y objetivos de vida. Los ladrones del tiempo.

Práctica Mindfulness.

Descanso

. La comunicación consciente .Estilos de comunicación.

Práctica Mindfulness.

Día 5 de marzo Sesión de tarde

-La conciencia plena en tu día a día. Aprende a cambiar.

Perlas Mindfulness.

Descanso

-La autoestima y la autocompasión. El corazón tiene cerebro. Recursos para inspirarse y seguir aprendiendo.

-Propuesta del trabajo a realizar, en base a los contenidos aprendidos durante el curso.

Equipo docente

- **M^a del Carmen Esquilas Martín.**

Grado en Enfermería. Matrona de Atención Primaria de Salud. Especialista en Cuidados Médicos Quirúrgicos. Terapeuta Transpersonal. Especialista en Crecimiento Personal e Instructora de Mindfulness.

- **Nuria Geijo de la Fuente.**

Logopeda, Psicomotricista y Terapeuta Transpersonal en Centro Psicoeducativo. Especialista en Crecimiento Personal y Facilitadora de Mindfulness.

Dirigido a

Profesores, Personal de Administración y Servicios (PAS) y Estudiantes de diferentes titulaciones: Enfermería, Medicina, Ingeniería, ADE, Logopedia, Magisterio, Informática, Óptica...

En general para todos aquellos alumnos y personas que puedan estar interesadas en el conocimiento y práctica del Mindfulness.

FECHAS: 26 y 27 de febrero y 4 y 5 de marzo

Horario: viernes de 16:00 a 20:00 y sábados de 10.00 a 14.00h

Horas 25 h lectivas. (16 h. presenciales y 9 h. no presenciales).

Material Necesario para la práctica

Ropa cómoda, calcetines, esterilla y mantita

INFORMACIÓN GENERAL

Información e inscripciones

Centro Buendía. C/ Juan Mambrilla, 14

Tlf. 983 18 78 14/18 78 05

Horario: de lunes a viernes, de 9 a 14 h.

Hasta el 25 de febrero de 2016

inscripcion.centro.buendia@uva.es www.buendia.uva.es

Número de participantes

Mínimo 15 alumnos y un **máximo de 40** (por riguroso orden de inscripción)

IMPORTE INSCRIPCIÓN:

Alumnos, personal, y miembros de la Asociación de Antiguos Alumnos de la UVa: 50 €.

General: 55 €

Créditos

ESTUDIOS DE GRADO: Según lo dispuesto en el "Reglamento de Reconocimiento de Otras Actividades Universitarias en los Estudios de Grado de la UVa" (BOCYL de 3 de junio de 2011), los cursos ofertados por el Centro Buendía tendrán un reconocimiento de 1 crédito ECTS por cada 25 horas.

Notas: El abono de la matrícula por el alumno implicará su conformidad con el curso

El plazo para solicitar devolución de tasas finaliza el día hábil anterior al inicio del curso

CURSO DE MINDFULNESS PARA ENSEÑAR Y APRENDER

COORDINADORA:

María José Cao Torija

LUGAR:

Facultad de Enfermería.
Edificio Ciencias de la Salud.

VALLADOLID

Síguenos en

 **Área de Extensión y Cultura. UVa**

 **@centrobuendia**



Universidad de Valladolid

**Centro
Buendía**
UVa



Universidad de Valladolid

**Centro
Buendía**
UVa