

# Mindfulness

**Nº de créditos:** 1 ETCS

## Destinatarios

Profesorado de la UPV/EHU

## Introducción / Descripción del curso

Se ha dado en llamar Mindfulness o atención plena, al ejercicio de estar plenamente consciente en nuestra vida cotidiana, comprobándose que esta presencia consciente, favorece auténticamente la reducción de estrés y es fuente de auto-calmación y bienestar en nuestra vida cotidiana.

## Resultados de aprendizaje que se desarrollarán durante el curso

Este curso es una introducción al cultivo de la práctica de mindfulness y autocuidado para ti y las demás personas. El aprendizaje y la práctica de ejercicios simples que desarrollan esta atención, permite la desactivación de los automatismos generados por el estrés y desarrolla la auto-calmación en forma espontánea y sostenible. Es importante observar aquello que necesitamos y ofrecemos un gesto amable para poder elegir la acción que pueda aliviar las dificultades por las que se atraviesa en la vida. Además, permiten crear un contexto seguro que favorece no solo la autorregulación emocional, sino la co-regulación en las interacciones sociales. También facilita el aprendizaje, la atención, la concentración y la comunicación dialógica.

## Metodología

A través de la práctica y de los ejercicios guiados, se potenciará el desarrollo de la conexión con las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos para facilitar la modulación de los mismos. Se realizarán prácticas para incorporar estrategias de autorregulación en la vida cotidiana, que reforzarán la capacidad de reponernos en situaciones desafiantes.

## Contenidos

La calmarción del esquema corporal.  
La auto-regulación cuerpo mente.  
Desarrollar una voz amistosa con uno mismo y los demás.  
Desarrollar la escucha compasiva con ecuanimidad.

## Tareas

La atención plena a los flujos respiratorios.

La realización de ejercicios orientados a la integración del esquema corporal.

La atención a los flujos mentales (pensamientos, ideas, sentimientos, emociones.....)

## Evaluación/Acreditación

La motivación adecuada y el compromiso con el curso.

La asistencia a la totalidad de las sesiones del curso.

Al final del curso se realizará evaluación del desempeño de cada integrante.

## Datos

**Duración** 10 horas presenciales y 15 no presenciales.

**Fechas** 6, 13, 20 y 27 de Junio

**Horario (presencial)** de 15,30 a 18,00 horas

**Lugar** Se comunicará a las personas inscritas

**Nº de participantes** máximo 30

**Idioma** Castellano

**Campus** Gipuzkoa. Donostia

**Irakaslea** Mercedes Sainz Ortega

### Plazo de inscripción

El plazo de inscripción permanecerá abierto durante la semana posterior a la publicación de la oferta formativa.

### Condiciones de inscripción y anulación de matrícula

La inscripción se realizará a través del Portal de Personal. Dado que el número de plazas es limitado, la selección se realizará por orden de inscripción y prioridad en la elección.

En caso de no poder asistir al taller, se ruega que se comunique con al menos 72 horas de antelación, para ofertar esa plaza a otra persona que haya quedado fuera.