



MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Objetivos			
Los objetivos del curso son: <ul style="list-style-type: none">• Disminuir tu estrés y ansiedad• Regular y equilibrar tus emociones• Cultivar los estados positivos de tu mente• Mejorar tu rendimiento profesional• Mayor capacidad de enfocarte en la consecución de objetivos• Mejorar tu capacidad de comunicar y escuchar• Manejar situaciones conflictivas• Mayor creatividad y adaptación a los cambios			
Duración			Modalidad
20 hora/s lectiva/s			On-line
Destinatarios			Requisitos
PDI de la UCLM			
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	internet 1C	Del 24 de octubre de 2024 al 28 de noviembre de 2024 (De 00:00 a 00:00)
Internet	Internet	internet 2C	Del 6 de marzo de 2025 al 10 de abril de 2025 (De 00:00 a 00:00)
Programa			
Tema 1 <ul style="list-style-type: none">- Qué es mindfulness. Atención plena- Más allá del piloto automático- El triángulo de la atención- Práctica formal y práctica informal- La atención - Percepción y realidad- Actitudes en la práctica de la atención plena Unidad de Desarrollo Profesional y Acción Social- La exploración corporal Tema 2 <ul style="list-style-type: none">- El cuerpo, la mente y las emociones- Mindfulness para la gestión de las emociones- RAIN- La respiración Tema 3 <ul style="list-style-type: none">- Mindfulness para reducir el estrés- ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?- Afrontamientos inadecuados- Responder en vez de reaccionar- Los pensamientos- Yoga atento Tema 4 <ul style="list-style-type: none">- Comunicación consciente- El mindfulness interpersonal- Los hábitos de la mente- Cómo practicar meditación mindfulness- Cultivando lo positivo- El mantenimiento de la práctica			
Diploma			Evaluación
Aptitud			Evaluación continua. Realizar un cuestionario semanal y uno en la sesión última.
Profesorado			
Jorge Alonso de la Torre Núñez			