



**MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES**

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