

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	
PTGAS de la UCLM			
Competencia		Nivel	
Prevención de riesgos laborales		1	
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	Internet	Del 8 de mayo de 2025 al 12 de junio de 2025 (De 00:00 a 00:00)
Programa			
Tema 1			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Qué es mindfulness. Atención plena 2. Más allá del piloto automático 3. El triángulo de la atención 4. Práctica formal y práctica informal 5. La atención - Percepción y realidad 6. Actitudes en la práctica de la atención plena Unidad de Desarrollo Profesional y Acción Social 7. La exploración corporal 			
Tema 2			
<ol style="list-style-type: none"> 1. El cuerpo, la mente y las emociones 2. Mindfulness para la gestión de las emociones 3. RAIN 4. La respiración 			
Diploma		Evaluación	
Aptitud		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación continua. • Realizar un cuestionario semanal y uno en la sesión última. 	
Profesorado			
Jorge Alonso de la Torre Núñez			