

Aprende a gestionar el estrés y mejorar tu bienestar a través de *Mindfulness*

Aplicación del programa MBCT (Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness*) de la Universidad de Oxford

Modalidad:

Mixta

Lengua:

Español

Duración:

42 h

Destinatarios:

PAS

Destinatarios: perfil profesional

PAS de la Universitat de València.

Dirigido a personas que estén interesadas en comprender y potenciar su bienestar emocional.

Calendario de realización

1ª Edición

Sesión	Fecha	Horario	Lugar
1ª	18/01/2021	16:00 - 21:00	
2ª	25/01/2021		
3ª	01/02/2021		
4ª	08/02/2021	16:00 - 19:00	
5ª	15/02/2021		En línea
6ª	22/02/2021		
7ª	24/02/2021	16:00 - 20:00	
8ª	01/03/2021	16:00 - 19:00	
9ª	08/03/2021		

Formación síncrona y asíncrona

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

Adreça: Centre de Formació i Qualitat "Manuel Sanchis Guarner"
c/ Serpis, 29 | 46022-València | Campus dels Tarongers

Telèfon | Fax 961 62 50 30 | 961 62 50 32

Correu electrònic: sfp@uv.es | udie@uv.es

Profesorado responsable

David Martinez Rubio

Dr. en Psicología por la UV e investigador del Grupo PROMOSAM (UV).

Responsable del Área de *Mindfulness* y Compasión en Psicoforma. Instructor de *Mindfulness* por el *Mindfulness Oxford* Centro. Docente Universitario.

Objetivos formativos y contenidos

OBJETIVOS

- Ser más conscientes de nuestros patrones de funcionamiento habitual (pensamientos, emociones y acciones) y sus consecuencias.
- Debilitar patrones automáticos de respuesta, fomentando la aparición de respuestas más adecuadas y eficaces. Aprendiendo a responder en vez de actuar.
- Reconocer hábitos poco saludables instaurados en la vida diaria y cambiarlos por patrones más saludables. Comprender las causas del malestar psicológico mediante la práctica de *Mindfulness*.
- Aprender a relacionarse con las experiencias internas y externas de una manera más beneficiosa.
- Aprendizaje de habilidades basadas en *Mindfulness* que ayudan a una mejor gestión emocional y cognitiva de la ansiedad y los bajos estados de ánimo.
- Desarrollar la habilidad de estar en el presente (manera ser vs. manera hacer).
- Aprender a no reaccionar a las sensaciones corporales, pensamientos y emociones desagradables, previniendo de este modo los ciclos de retroalimentación negativa en forma de espiral que se perpetúan a sí mismos.
- Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos, para vivir de forma más saludable.
- Establecer una rutina de práctica que facilita la generalización en la vida diaria del aprendido durante el programa.

Competencias que se desarrollarán

- Capacidad de tener más conciencia de las pautas conductuales y patrones de pensamientos habituales.
- Capacidad metacognitiva reguladora de los procesos de concentración y atención plena.
- Capacidad de aprender y poner en práctica las habilidades basadas en *Mindfulness* que ayudan a una mejor gestión emocional y cognitiva de la ansiedad, preocupación, irritación y los bajos estados de ánimo.
- Eficacia para relacionarse con los acontecimientos externos de manera más adaptativa.
- Capacidad de autorregulación.
- Capacidad de gestionar la experiencia interna de manera más beneficiosa (pensamientos y emociones).
- Capacidad para incluir la habilidad de *Mindfulness* en las actividades diarias.

Criterios y procedimientos de evaluación de la actividad

Registro de prácticas y evaluación final pre post intervención.

Asistencia al 85 % de las horas síncronas o presenciales, visualización del 100% de los contenidos en línea y la superación de las pruebas de evaluación fijadas.