

Mindfulness y autocompasión para aliviar tu dolor y mejorar tu salud

María Elvira Vague Cardona, Departament de Psicologia Bàsica

Descripción:

Mindfulness es un programa reconocido por ser beneficioso para un gran abanico de problemas de naturaleza física o psicológica y por tanto abierto a todas aquellas personas que quieren mejorar el bienestar físico y mental. Por otro lado, la práctica de la autocompasión se ha desarrollado casi a la vez que la del mindfulness. Consiste a acompañarnos a nosotros mismos con amabilidad, especialmente en los momentos difíciles, de sufrimiento y dolor. Es ofrecernos consuelo y calma cuando sufrimos, del mismo modo que cuidaríamos un buen amigo en dificultades. Implica reconocer y validar nuestro dolor, entendiendo que nuestro sufrimiento merece ser atendido con respeto y comprensión.

A pesar de que contiene elementos didácticos, este es un curso totalmente experiencial. La profesora guiará las prácticas formales y entablará procesos de investigación para estimular la reflexión de la experiencia durante toda la clase (NO HABRÁ TEORÍA). Los participantes, por su parte, se sumergen en la realización de prácticas de meditación y en la observación y la reflexión sobre su propia experiencia directa. La práctica a casa entre sesiones es un componente vital del programa. Se pide a cada participante practicar diariamente a casa las técnicas aprendidas a cada sesión. Obtener el máximo provecho del programa requiere trabajo individual, y el compromiso y la disciplina necesaria para practicar diariamente.

El material del curso se publicará en el aula virtual, también se podrá hacer en formato libreto para quien quiera imprimirlo y tener la información por escrito.

Contenidos:

- o Sesión 1: Descubriendo la autocompasión.
- o Sesión 2: Prácticas para cultivar la autocompasión.
- o Sesión 3: Amabilidad con un mismo.
- o Sesión 4: Descubriendo nuestro crítico interior
- o Sesión 5: Vivir con nuestras emociones difíciles.
- o Sesión 6: Transformando relaciones difíciles.
- o Sesión 7: Cuidándonos con compasión
- o Sesión 8: Por una vida llena.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Fechas:

Febrero: 13,20,27

Marzo: 6,13,27

Abril: 17,24

Horario:

Viernes de 9.30 h. a 12.00 h.

Precio: 61,6 €