

MINDFULNESS Y VIDA CONSCIENTE:

Ordena tu mente, encuentra serenidad, céntrate en lo importante y reencuéntrate contigo mism@

ANTONIA SAJARDO MORENO

INSTITUT DE RECERCA EN POLÍTIQUES DE BENESTAR SOCIAL DE LA UV- POLIBIENESTAR

CURSO ON LINE.

MINDFULNESS Y VIDA CONSCIENTE:

Hoy en día, mujeres y hombres vivimos en una era de cambios sociales sin precedentes. Nuestra incorporación al mundo laboral y profesional nos ha obligado a convertirnos en un ser multifunción en el que debemos estar disponibles 24 horas al día, los 7 días a la semana. Seamos jóvenes, o menos jóvenes, seamos estudiantes, estemos en la vida laboral, o ya hayamos llegado a la tercera edad, vivimos de manera polifacética combinando con dificultad, y frecuentemente con desaliento, los distintos papeles a los que nos enfrentamos. Una presión que limita, cuando no elimina, aquellos aspectos fundamentales que todas compartimos y anhelamos: ser felices, creativas, sentirnos vitales, relacionarnos positivamente, queridas y apreciadas, envueltas de paz y sosiego, y realizadas. Este curso ofrece herramientas que pueden ayudarles a navegar en sus propias vidas, reencontrándose consigo mismas, sobre la base de un equilibrio armónico entre su yo interior y el mundo externo en el que confluyen.

Frente a ello, las intervenciones y terapias basadas en *Mindfulness* o Atención Plena han mostrado gran eficacia, repercutiendo muy positivamente en la salud física y emocional de los individuos. Progresivamente se ha ido generando una sólida base de evidencias científicas que confirman que la práctica comprometida de la atención plena cambia el cerebro y la manera de percibir y experimentar la vida, contribuyendo a vivir de forma más plena, serena y consciente.

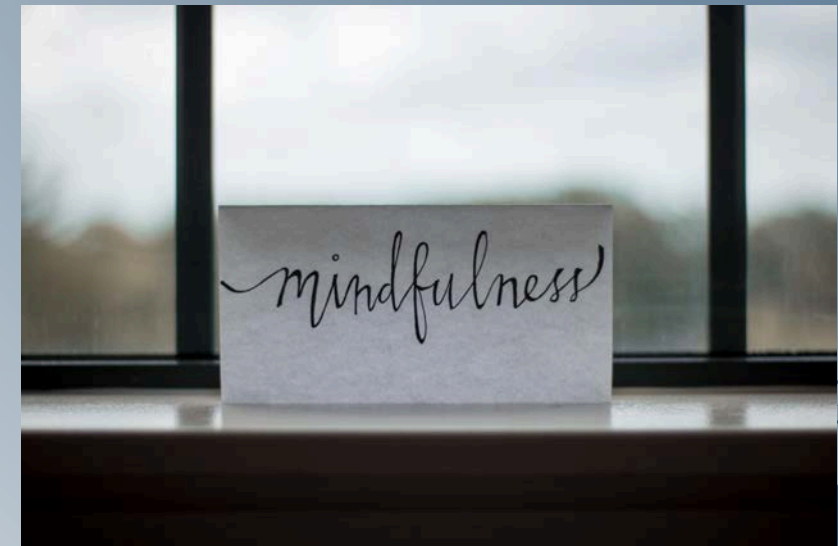


MINDFULNESS Y VIDA CONSCIENTE:

Mindfulness reduce la ansiedad y el estrés de forma natural, aporta serenidad y equilibrio y te ayuda a ganar resiliencia y claridad mental. Contribuye a una mejora de los estados depresivos, permite un mayor control del dolor y su tolerancia en estados de fibromialgia, cefaleas y dolor crónico, así como también actúa frente a la hipertensión, la enfermedad coronaria y la diabetes. Aumenta la resistencia del sistema inmunitario, ayuda a mejorar la memoria, desarrolla nuestro cociente intelectual, y previene el Alzheimer.

La técnica de Mindfulness permite contemplar los pensamientos y las sensaciones que se experimentan como eventos que fluyen de forma continua y que sólo pueden ser observados siendo conscientes de su carácter transitorio y no estable, rompiendo de esta manera el patrón habitual de pensar - sentir - actuar, así como juzgar y evaluar los pensamientos. Los pensamientos se toman como algo con entidad propia, consiste en aprender a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos.

En suma, frente al ritmo frenético de nuestra sociedad, la técnica de Mindfulness ha venido convirtiéndose en indispensable para el ser humano actual, permitiéndole recuperar su paz interior, reducir su estrés diario y recobrar su claridad de pensamiento. Mindfulness enseña a corregir las relaciones con los demás, mejorar la salud mental, emocional y orgánica, y nos muestra una vía clara para lograr una vida mucho más feliz y tranquila.



MINDFULNESS Y VIDA CONSCIENTE:

- OBJETIVO DEL CURSO:

Mejorar el bienestar y aumentar la calidad de vida de mujeres y hombres a través de intervenciones y terapias basadas en Mindfulness, viviendo realmente conscientes de lo que somos y hacemos en cada momento. En una palabra: pasar de meramente sobrevivir a realmente VIVIR.

- INSTRUMENTOS:

Como instrumentos o herramientas del programa se recogen:

1. El entrenamiento a través de la práctica intensiva con la metodología Mindfulness.
2. La construcción de hábitos mentales y físicos positivos y beneficiosos.
3. El autoconocimiento y el aprendizaje.
4. La indagación de estrategias para afrontar situaciones complejas y/o difíciles a las que se enfrentan diariamente mujeres y hombres.
5. Pautas hacia una vida plena, de paz y armonía.



MINDFULNESS Y VIDA CONSCIENTE:

III. CONTENIDOS DEL CURSO

SESIÓN 1. INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS

SESIÓN 2. MINDFULNESS Y CUERPO FÍSICO

SESIÓN 3. MINDFULNESS EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

SESIÓN 4. FLUIR CON LOS PENSAMIENTOS

SESIÓN 5: BONDAD Y COMPASIÓN

SESIÓN 6. BONDAD ALTRUISTA: CONEXIÓN

SESIÓN 7. MINDFULEATING: NUTRICIÓN Y SALUD

SESIÓN 8. MINDFULNESS EN LA GESTIÓN POSITIVA DEL ESTRÉS

SESIÓN 9. MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL TIEMPO EN PRESENTE

SESIÓN 10. MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA



MINDFULNESS Y VIDA CONSCIENTE:

Horario:

Jueves de 12:00 a
14:00 horas

- Blackboard Collaborate
- Aula Virtual UV

Fechas:

- 15, 22 y 29 de octubre
- 5, 12, 19 y 26 de noviembre
- 3, 10 y 17 de diciembre

- Idioma: Castellano
- 20 horas
- 51,46€