

Aprèn a Gestionar l'estrès i millorar el teu benestar a través de *Mindfulness*

Aplicació del programa MBCT (Teràpia Cognitiva Basada en *Mindfulness*) de la Universitat d'Oxford

Modalitat:

Mixta

Llengua:

Espanyol

Duració:

42 h

Destinataris:

PAS

Destinataris: perfil professional

PAS de la Universitat de València.

Dirigit a persones que estiguen interessades a comprendre i potenciar el seu benestar emocional.

Calendari de realització

1a Edició

Sessió	Data	Horari	Lloc
1 ^a	18/01/2021	16:00 - 21:00	
2 ^a	25/01/2021		
3 ^a	01/02/2021		
4 ^a	08/02/2021	16:00 - 19:00	
5 ^a	15/02/2021		En línia
6 ^a	22/02/2021		
7 ^a	24/02/2021	16:00 - 20:00	
8 ^a	01/03/2021	16:00 - 19:00	
9 ^a	08/03/2021		

Formació síncrona i asíncrona

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

Professorat responsable

David Martinez Rubio

Dr. en Psicologia per la UV i investigador del Grupo PROMOSAM (UV).

Responsable de l'Àrea de *Mindfulness* i Compassió en Psicoforma. Instructor de *Mindfulness* pel *Mindfulness Oxford Centre*. Docent Universitari.

Objectius formatius i continguts

OBJECTIUS

- Ser més conscients dels nostres patrons de funcionament habitual (pensaments, emocions i accions) i les seues conseqüències.
- Afeblir patrons automàtics de resposta, fomentant l'aparició de respostes més adequades i eficaces. Aprenent a respondre en comptes d'actuar.
- Reconèixer hàbits poc saludables instaurats en la vida diària i canviar-los per patrons més saludables. Comprendre les causes del malestar psicològic mitjançant la pràctica de *Mindfulness*.
- Aprendre a relacionar-se amb les experiències internes i externes d'una manera més beneficiosa.
- Aprenentatge d'habilitats basades en *Mindfulness* que ajuden a una millor gestió emocional i cognitiva de l'ansietat i els baixos estats d'ànim.
- Desenvolupar l'habilitat d'estar en el present (manera ser vs. manera fer).
- Aprendre a no reaccionar a les sensacions corporals, pensaments i emocions desagradables, prevenint d'aquesta manera els cicles de retroalimentació negativa en forma d'espiral que es perpetuen a si mateixos.
- Aprendre a cuidar millor de nosaltres mateixos, per a viure de forma més saludable
- Establir una rutina de pràctica que facilita la generalització a la vida diària de l'après durant el programa.

Competències que es desenvoluparan

- Capacitat de tindre més consciència de les pautes conductuals i patrons de pensaments habituals.
- Capacitat metacognitiva reguladora dels processos de concentració i atenció plena.
- Capacitat d'aprendre i posar en pràctica les habilitats basades en *Mindfulness* que ajuden a una millor gestió emocional i cognitiva de l'ansietat, preocupació, irritació i els baixos estats d'ànim.
- Eficàcia per a relacionar-se amb els esdeveniments externs de manera més adaptativa.
- Capacitat d'autoregulació.
- Capacitat de gestionar l'experiència interna de manera més beneficiosa (pensaments i emocions).
- Capacitat per a incloure l'habilitat de *Mindfulness* en les activitats diàries.

Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat

Registre de pràctiques i avaluació final pre post intervenció.

Assistència al 85% de les hores síncrones o presencials, visualització del 100% dels continguts en línia i la superació de les proves d'avaluació fixades.