

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:

Valenciano

Duración:

42 h (30 + 12)

Destinatarios:

PDI

Destinatarios: perfil profesional

PDI 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	03/05/2021	10:00 - 15:00	
2ª	10/05/2021		
3ª	17/05/2021		
4ª	24/05/2021	10:00 - 13:00	
5ª	31/05/2021		En línea
6ª	07/06/2021		
7ª	11/06/2021	10:00 - 14:00	
8ª	14/06/2021	10:00 - 13:00	
9ª	21/06/2021		

Formación síncrona y asíncrona

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

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.