

SEMINARIO

“*Técnicas de reducción do Estrés baseado no Mindfulness*”



DOCENTES: (Mario Rivas e Jenifer Souto)

DATAS: 16, 23, 30 de outubro e 6 de novembro 2024

HORARIO: 10:30 a 12:30 horas

LUGAR: Por determinar

Prezo da matrícula: 23 € (alumnado IV Ciclo)

26,45 € (alumnado externo) +20,69 € (seguro de accidentes)

Prazo de matrícula: dende o 2 de setembro

UNHA VEZ REALIZADA A MATRÍCULA, NON SE EFECTUARÁN DEVOLUCIÓNS AGÁS NO CASO DE SUSPENSIÓN DO SEMINARIO.

A matrícula realizarase telefonicamente e no teléfono 881 814 588 ou ben a través da secretaría virtual no seguinte enlace.

<https://sec-virtual.usc.es/Actividades/Matricula/SeleccionaActividade.asp?IdActividad=14155>

O mínimo de estudantes matriculados/as para poder impartirse este seminario será de 15.

INTRODUCCIÓN

O mindfulness é unha abordaxe milenaria que ven de ser estudada recentemente de maneira científica coma ferramenta para levar á práctica aplicada ó control das emocións.

Está baseada nos principios de vivir ó momento presente, deliberadamente e sen xulgar

Deste xeito, de maneira estruturada podemos aprender a ter unha actitude proactiva de cara o devir da vida.

OBXECTIVOS

- Aprender os principios das técnicas de redución do estrés baseado no mindfulness
- Desenvolver unha actitude compasiva cara un mesmo.
- Ensinar a practicar a gratitude.
- Fomentar unha actitude positiva cara a vida.

CONTIDOS

Que é mindfulness. Concepto. Fundamentos científicos e sanitarios.

Principios: consciencia plena, atención plena, atención consciente

Meditación activa. Beneficios psicofisiolóxicos.

Programa de entrenamiento baseado no mindfulness.

Integrando o mindfulness na vida diaria.

METODOLOXÍA:

O seminario desenvolverase en grupo seguindo unha metodoloxía predominantemente experiencial e práctica, cunha pequena introdución teórica ao exercicio de cada día así como desenvolvemento do mesmo e posta en común do traballado.

BIBLIOGRAFÍA:

Mindfulness para principiantes. Jonh Kabat Zinn

Aprender a practicar Mindfulness. Vicente Simon.

¡Tómame un respiro! Mindfulness. Mario Alonso Puig

Nuevo manual práctico. El camino de la atención plena. Javier García Campayo.

El poder de la quietud en un mundo ruidoso. Thich Naht Hanh

Comer atentos. Jan Chozen.

Terapia cognitiva basada en Mindfulness para el cáncer. Trish Bartley.

Tranquilos y atentos como una rana. Eline Snel.

Mindfulness para enseñar y aprender. Deborah Schoeberlein.