



Mindfulness



Descripción

Mindfulness o “atención plena” es una habilidad que puede entrenarse y que permite estar más presente en aquello que está ocurriendo, afrontando las emociones con calma y cultivando una mente más intuitiva y serena. Reduce el estrés, la tensión física, la sensación de dolor y el cansancio. Mejora el rendimiento académico y la memoria. Ayuda a dormir mejor. Estimula el sistema inmunológico. Reduce el riesgo de depresión. Y ayuda a afrontar situaciones emocionales, entre otros muchos beneficios.

Objetivos

- Aprender a vivir en el momento presente.
- Ser capaz de responder, en vez de reaccionar, ante las circunstancias de la vida.
- Saber gestionar situaciones y emociones que causan malestar.
- Aprender a focalizar la atención y desactivar patrones de pensamientos repetitivos no deseados.

Desarrollo

Se realizarán meditaciones guiadas, libres y otras técnicas de observación (trabajo con la respiración y prácticas de movimiento corporal lento y consciente), que ayudarán a desarrollar el cultivo de la atención y cualidades como la confianza, la paciencia, la curiosidad, el no juicio y la aceptación.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Mindfulness	Viernes	16:30-17:30	PPU	-

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
35€*	Del 22 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

*Para personas ajenas vinculadas a Unizar es obligatoria la TD ([consultar](#)).