



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	Profesora
Mindfulness	Viernes	16:30-17:30	Sala Verde	M ^a Jesús Plaza

Precio por cuatrimestre:

○ 35 €

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.