



VICERRECTORADO DE ORDENACIÓN ACADÉMICA Y PROFESORADO

PLAN DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA 2022-2023

QUÉ ES EL MINDFULNESS Y CÓMO ME PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES DIFÍCILES

OBJETIVO/S DEL CURSO El aprendizaje del Mindfulness te ayudará a reducir el estrés bajando los niveles de ansiedad. Potenciará tu cerebro para que se encuentre más joven y activo, al tiempo que aprenderás a generar sentimientos de paz y bienestar. Te ejercitará en tener un mayor conocimiento de tu cuerpo, lo que evitará que generes tensiones innecesarias aliviándote así de dolores y molestias. Te ayudará a gestionar las emociones difíciles y fortalecerá tu autoconfianza.	NIVEL Básico
CONTENIDOS El curso es eminentemente práctico, se trabajará sobre los siguientes contenidos que estarán a disposición del alumno en un dossier. <ol style="list-style-type: none">1. Qué es el Mindfulness y cómo me puede ayudar.2. Aprendo a respirar para apaciguar la mente. Practica de diferentes técnicas respiratorias: Natural, abdominal, completa, de fuelle, alterna, con sonido, en movimiento, etc.3. Detecto mis tensiones corporales y practico diversas técnicas de relajación (Jacobson, Sulhtz, Yoga Nidra, relajación ocular, etc.)4. Me hago consciente del momento presente en el que vivo y me ejercito en la concentración de mi entorno por medio de la vista, el olfato, el gusto, el tacto y el oído.5. Miro hacia adentro, descubro los pensamientos rumiantes y aprendo a soltarlos.6. Gestiono las emociones difíciles. Mediante diversos ejercicios.	
EVALUACIÓN Asistencia y participación activa en clase por medio de “propuestas de acción consciente” que se encomendarán en cada sesión.	
CONOCIMIENTOS PREVIOS REQUERIDOS No se precisan.	
DESTINATARIOS PDI de la Universidad Cantabria	
FECHAS Y HORARIO 14, 16, 21, 23, 28, y 30 de noviembre. Horario: de 17h. a 18.30h.	LUGAR ONLINE Síncrono
Nº HORAS 9	Nº MÁXIMO DE ASISTENTES 35
IMPARTIDO POR M^a Luisa Ramos , Consultora de Mindfulness. Experta en Yoga y Meditación. Facilitadora en proceso de Educación en las Emociones. Especialista en Terapia con Arte.	
MEDIOS TÉCNICOS NECESARIOS PARA LA IMPARTICIÓN DEL CURSO Licencia para Zoom.	