



VICERRECTORADO DE ORDENACIÓN ACADÉMICA Y PROFESORADO

## PLAN DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA 2021-22

### MINDFULNESS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

<b>OBJETIVO/S DEL CURSO:</b> 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.	<b>NIVEL</b> Inicial
<b>CONTENIDOS</b> 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"><li>1. Qué es el Mindfulness y cómo me puede ayudar.</li><li>2. Aprendiendo a respirar para apaciguar la mente. Practica de diferentes técnicas respiratorias: Natural, abdominal, completa, de fuelle, alterna, con sonido, en movimiento, etc.</li><li>3. Detecto mis tensiones corporales y practico diversas técnicas de relajación (Jacobson, Sulhtz, Yoga Nidra, relajación ocular, etc.)</li><li>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.</li><li>5. Miro hacia adentro, descubro los pensamientos rumiantes y aprendo a soltarlos.</li><li>6. Cómo gestionar las emociones difíciles.</li></ol>	
<b>EVALUACIÓN</b> Asistencia y participación activa en clase por medio de “propuestas de acción consciente” que se encomendarán en cada sesión.	
<b>CONOCIMIENTOS PREVIOS REQUERIDOS</b> No se precisan.	
<b>DESTINATARIOS</b> Personal docente e investigador de la Universidad de Cantabria	
<b>FECHAS Y HORARIO</b> 17, 18, 22, 24, 29 de noviembre y 1 de diciembre de 2021 <b>Horario:</b> De 17:00 a 18:30 Horas	<b>LUGAR</b> <b>ONLINE Síncrono</b>
<b>Nº HORAS</b> 9 horas	<b>Nº MÁXIMO DE ASISTENTES</b> 35

<b>IMPARTIDO POR</b>	
<b>M<sup>a</sup> Luisa Ramos</b> , Consultora de Mindfulness. Experta en Yoga y Meditación. Facilitadora en proceso de Educación en las Emociones. Terapeuta Transpersonal.	
<b>MEDIOS TÉCNICOS NECESARIOS PARA LA IMPARTICIÓN DEL CURSO</b>	
Licencia para Zoom.	