

# MINDFULNESS: APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES.

## Información del curso

---

**Centro docente:** [Psicología de la Salud](#)

**Rama de enseñanza:** [CIENCIAS DE LA SALUD](#)

**Preinscripción:** 01/12/16 a 29/01/17

**Matriculación:** 21/01/17 a 31/01/17

**Duración:** 09/02/17 a 02/03/17

**Horas:** 20

**Max. alumnos:** 30

**Mín. alumnos:** 18

## Contacto

---

**Lugar:** Campus de Elche

**Teléfono de contacto:** +34 633802808

**E-mail:** [jc.marzo@umh.es](mailto:jc.marzo@umh.es)

### Precio de matrícula

---

- Normal: 120 euros

### Director/a

---

- [MARZO CAMPOS, JUAN CARLOS](#)

### Administrativo/a

---

- [RIPOLL PEREZ, CLARA MARIA](#)

### Plan de Estudios

---

#### Justificación académica

Curso enfocado al fomento de la toma de consciencia del momento presente, de lo que estamos experimentando en el instante presente con el fin de gestionar mejor nuestras emociones y pensamientos. Programa dirigido al aprendizaje del reconocimiento del estrés y sus síntomas y al desarrollo de habilidades para atenuarlo en nuestra vida diaria, como base principal la atención plena.

Las investigaciones científicas han demostrado que el entrenamiento en esta técnica aumenta la empatía y la comprensión de los pensamientos y sentimientos, puede fomentar una mayor satisfacción, mejora nuestra capacidad atencional y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés. Este programa de Reducción del Estrés basado en la atención plena de Jon Kabat-Zinn con un enfoque relacionado con el desarrollo de la inteligencia emocional consciente.

#### Objetivos del curso

Objetivo General

Adquirir conciencia sobre el estrés en nuestra vida diaria y habilidades para saber gestionarlo mejor.

Objetivos específicos:

- Reconocer claramente el estrés y los estresores causantes de reacciones.
- Responder frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- Modificar estados corporales de estrés y generar estados de relajación.
- Incrementar la capacidad de concentración de la atención, para desarrollar una profunda introspección.
- Ser capaz de parar, detenerse, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.
- Reconocer los estilos de comunicación y relación que obstaculizan o abren nuevas vías más enriquecedoras.
- Trabajar sobre los condicionamientos y modos de pensamiento no saludables a través de una atención no reactiva
- Conocer las emociones y su función.

### **Estructura de los estudios**

En el curso se trabajarán los conceptos teóricos básicos sobre el tema y se realizará la mayor parte del tiempo práctica en técnicas de relajación, conciencia plena y exploración corporal y de integración en la vida diaria. Está dividido en ocho partes con una duración de dos horas y media cada módulo, que son las siguientes:

#### 1. La Mindfulness: Introducción

En qué consiste la herramienta y la primera práctica.

#### 2. Las percepciones y la realidad.

Cambiar nuestra reacción ante las situaciones vitales e introducción de la meditación Vipassana.

#### 3. Las emociones.

Análisis de las emociones desde el mindfulness, meditación de la compasión y práctica.

#### 4. El estrés en el trabajo, reacción o respuesta.

En qué consiste, como nos hemos enfrentado a ello, la aceptación de la misma y práctica.

#### 5. Estrategias para afrontar las dificultades.

Como lo podríamos afrontar, fomentar y tomar consciencia de las habilidades para superar las dificultades.

#### 6. La comunicación y la alimentación.

Como afecta el tipo de comunicación y alimentación al estrés y a la inversa, meditación y experiencias.

#### 7. La gestión del tiempo

Gestión del tiempo desde la óptica de la mindfulness y práctica de la meditación guiada. La forma de ser conscientes para una mejor organización y eficiencia de la misma.

#### 8. Integración y análisis.

Se anima a integrar las habilidades practicadas en la vida diaria, ronda de la experiencia en el programa y se practica exploración y cuerpo y meditación guiada.

### **Uso de instalaciones y programación temporal**

Se requiere para su impartición Una sala amplia, sillas, colchonetas o esterillas y proyector. Está previsto impartirlo en el campus de Elche durante los meses de febrero (3 sesiones) y marzo (2 sesiones)

El curso se realizará en el aula multiusos del Edificio Altamira.

Las clases se impartirá de 16 a 21h con la siguiente programación:

9-02-2017:

#### 1. El Mindfulness.

- Conocer la procedencia de esta técnica.
- Aprender los beneficios del mindfulness.
- Diferencias entre relajación y mindfulness.
- Crear un clima de confianza entre los asistentes.

#### 2. Las percepciones y la realidad.

- Conocer los procedimientos del mindfulness de esta técnica.
- Aprender los beneficios del mindfulness
- Aprender la influencia del pensamiento en las emociones.
- Ser consciente de la subjetividad de la realidad.

16-02-2017:

3. Las emociones.

- Conocer los tipos de emociones básicas.
- Aprender la utilidad y función de las emociones.
- Aprender la influencia del pensamiento en las emociones.
- Realizar los ejercicios formales y no formales de esta técnica.
- Conocer procedimientos para el mindfulness.

4. El estrés

- Trabajar qué es el estrés y relacionarlo con el mindfulness
- Aprender la utilidad y función de las emociones.
- Diferenciar entre la reactividad y la aceptación como proceso.

23-02-2017

5. Estrategias para afrontar situaciones difíciles.

- Conocer los tipos de afrontamientos y ser conscientes de ellos.
- Diferenciar entre la reactividad y la aceptación como proceso.
- Realizar los ejercicios formales y no formales de esta técnica.
- Ser capaz de parar, detenerse, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.

6. La comunicación y la alimentación.

- Ser conscientes de la forma de comunicar.
- Comenzar a alimentarse de forma consciente.
- Realizar los ejercicios formales y no formales de esta técnica.
- Aprender la utilidad y función de las emociones.

02-03-2017

7. La gestión del tiempo.

- Realizar los ejercicios formales y no formales de esta técnica.
- Conocer procedimientos para el mindfulness.
- Ser capaz de parar, detenerse, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.

8. Integración y análisis.

- Ser capaz de parar, detenerse, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.
- Integrar el conocimiento del mindfulness para la vida cotidiana.
- Conocer procedimientos para el mindfulness.
- Aprender los beneficios del mindfulness.
- Realizar los ejercicios formales y no formales de esta técnica

**Requisitos de acceso**

---

El curso no requiere de ningún requisito académico o profesional para el acceso al mismo.

**Procedimiento de Evaluación**

---

La evaluación se realizará de manera continua mediante la observación de la participación en el aula.

**Profesorado**

---

[MARZO CAMPOS, JUAN CARLOS](#)

[MARTINEZ LLEDO, MARTA RAQUEL](#)

[PEREZ FERRER, JORGE](#)

[Preinscripción y matrícula](#)

[http://www.umh.es/contenido/Estudios/:tit\\_fpo\\_8265/datos\\_es.html](http://www.umh.es/contenido/Estudios/:tit_fpo_8265/datos_es.html)

[www.facebook.com/psiconox](http://www.facebook.com/psiconox)