

OE7 Introducción a Mindfulness

Ficha

Tipo	Optativa especial
Duración	Primer cuatrimestre (6 sesiones)
Días	lunes
Horario	10:00 a 12:00
Aula	Espacio V Centenario Aula Artes Escénicas
Primer día	21 octubre 2024
Último día	25 noviembre 2024

Responsable

D.ª Ángeles Quero Gervilla

Descriptor de la asignatura

La práctica de mindfulness o atención plena está destinada a cultivar la capacidad que tenemos todos los seres humanos de estar presentes en nuestra experiencia a través del trabajo con la atención, uno de nuestros recursos más preciados.

Este entrenamiento de la atención y de nuestra capacidad para focalizarla nos permite estar más presentes en nuestra experiencia interna y externa, otorgándonos la capacidad de reducir nuestra reactividad, desarrollar nuestra inteligencia emocional y cultivar una relación más sabia con nuestros pensamientos.

Las investigaciones realizadas en torno a los efectos de esta práctica han aumentado mucho en los últimos años (más de 10 000 en los últimos 20 años) y en la actualidad contamos con estudios que señalan sus beneficios a muchos niveles tales como: manejo del estrés, mejora del sistema inmune, mayor bienestar psicológico, mejoras en la memoria y la concentración, etc.

Cada semana investigaremos distintos aspectos de la práctica mindfulness, realizaremos distintas prácticas y exploraremos las distintas formas de integrar esta práctica en nuestro día a día.

Programa de la asignatura

1. Qué es la atención plena.
2. Cómo desarrollar la atención y la presencia.
3. Cómo mindfulness puede ayudarnos con el malestar y la reactividad.
4. Cómo explorar, comprender y manejar las emociones con la atención plena.
5. Cómo ser capaz de reconocer patrones y estados mentales nocivos para poder manejarlos mejor.
6. La práctica de la bondad amorosa. Indicaciones sobre cómo continuar con la práctica de mindfulness.

Recomendaciones

Es importante acudir a las sesiones y comprometerse a realizar las prácticas que se propongan (tales como meditación, reflexión, observación, etc.), que tendrán una duración de unos 20-30 minutos diarios. Si ves que por alguna razón no vas a disponer de este tiempo para realizar las prácticas es preferible que te apuntes a este taller en otro momento en el que dispongas de tiempo requerido para realizar las prácticas.

Si recientemente has tenido o tienes ahora algún problema psicológico, estás en tratamiento psicológico o psicofarmacológico es importante que te pongas en contacto con la instructora del taller, Ángeles Quero (aquero@ugr.es) antes de inscribirte y lo trates con ella, así como que consultes con tu terapeuta que quieres realizar un taller de Mindfulness. También es importante que te pongas en contacto con la instructora si tienes alguna limitación, enfermedad física, respiratoria o problema respiratorio y se lo comentas antes de inscribirte al taller.

Durante las sesiones se realizarán algunos movimientos conscientes llevando la atención a las sensaciones que genera el movimiento, el/la participante es responsable de realizar solo aquellos ejercicios que le sea posible y de no rebasar sus límites, sino de explorarlos con atención plena. Siempre prevalece el auto-cuidado ante cualquier instrucción de la profesora.