

3.10 Programa de Mindfulness para la reducción del estrés y la mejora de la calidad de vida (MBSR)

ECTS: 2 (1'5 h presentación + 2'5 h x 6 semanas + 3'25 h x 2 semanas + 9 h sesión intensiva + 18h práctica personal)

Breve descripción de la acción formativa:

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) o como se ha traducido recientemente al español (REBAP) Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena, es la primera intervención basada en el *Mindfulness* que cuenta con mayor trayectoria y soporte por parte de la comunidad científica mundial. El MBSR es un programa definido y sistemático que trabaja con los participantes desde una perspectiva educativa. El elemento principal se basa en el entrenamiento de la atención a través de práctica de la meditación, permitiendo transmitir a los participantes la conciencia plena, favoreciendo el cultivo del cuidado y el autoconocimiento para una vida más saludable en las diversas dimensiones de la vida cotidiana.

Dirigido a: Profesorado y personal investigador genérico y novel.

Carácter: General y específico.

Modalidad: Presencial (Edificio Nexo – Campus de Tafira)

Plazas: 25

Objetivos:

- 1- Definir *mindfulness* o atención plena.
- 2- Descubrir la reacción del estrés y tensión emocional.
- 3- Aprender la actitud de resiliencia, para responder al estrés.
- 4- Integrar *mindfulness* en la vida cotidiana como fuente de felicidad.

Contenidos:

1. Entrenamiento del *mindfulness* formal.
 - a. Meditación en quietud. Acostados, de pie y sentados.
 - b. Meditación en movimiento. *Hatha* yoga y meditación caminando.
 - c. Meditación *metta* para el cultivo de la compasión.
2. Prácticas informales del *mindfulness* en la vida cotidiana.
 - a. Conciencia de experiencias agradables y desagradables.
 - b. Conciencia de la respiración.
 - c. Conciencia deliberada de las actividades diarias.

Metodología:

Las sesiones presenciales tendrán una duración de dos horas y media. Cada sesión contará con espacios para la indagación personal, la práctica meditativa y la exposición de contenidos teóricos de fácil aplicación al día a día en las circunstancias personales de cada persona. Los participantes podrán aplicar gradualmente los cambios experimentados al vivir regulando aquellos procesos que provocan malestar en lugar de reaccionar a los mismos.

Profesorado que lo imparte:

Dr. Juan Alfredo González Quintana. Especializado en salud, bienestar y actividad física. Instructor acreditado para impartir el programa MBSR de la Universidad de Massachusetts.

Fechas de impartición:

Sesión informativa presencial: 1 de mayo de 10:00 a 11:30.

**Sesiones semanales: 8, 22 y 29 de mayo; 5, 12 y 19 de junio de 10:00 a 12:30.
15 de mayo y 26 de junio de 10:00 a 13:15.**

Sesión intensiva: 8 o 15 de junio de 9:00 a 18:00 (por concretar)
