



Mindfulness y equilibrio emocional I: Hábitos de vida sostenible y saludable

- ODS 16 y 17
- Desde diciembre 2020 a abril 2021
- **Modalidad del curso:** semipresencial

Presentación

Llevar una vida plena depende del cuidado del cuerpo y la mente. Tradicionalmente ambos se han estudiado y considerado por separado. El cuerpo como una estructura física y biológicas que sustenta la existencia y la mente como un ente cognitivo que nos permite realizar ciertas operaciones imprescindibles para la vida: percibir, comprender el mundo, otorgar sentido a nuestra vida, razonar, crear, relacionarnos, adaptarnos, sentir, emocionarnos, actuar. El Programa formativo de Equilibrio Emocional y Mindfulness, plantea un enfoque integrador en el que cuerpo/mente estarán unidos como estructuras vividas y experienciales en un contexto ambiental, formativo y social Mindfulness es un fenómeno emergente orientado hacia la salud y la calidad de vida que está siendo aplicado con evidencias empíricas en el campo de la medicina, la psicología, la educación, la gestión empresarial, el contexto deportivo etc. Mindfulness o atención plena es una capacidad que todos poseemos, que implica centrarse en el momento presente de manera activa siendo conscientes de la experiencia que estamos viviendo dentro o fuera de nosotros, tal y como es, sin pretender controlarla, ya sea un pensamiento, una emoción, un recuerdo. El conocimiento y la práctica del mindfulness nos proporciona una percepción de la realidad que nos permite tener una mente más saludable, que no se confunde en pensamientos abrumadores, en distracciones estériles o emociones perturbadoras, que nos dirigen a situaciones de estrés y ansiedad. Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos

de nuestra vida. Este programa va orientado a la formación y la reflexión de nuestra conducta, actitud y acciones en torno a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, establecidos por las Naciones Unidas, y como podemos contribuir desde nuestra labor docente, hacia una sostenibilidad regenerativa desde un cambio individual y colectivo.

Objetivos

- Analizar las competencias que aporta el Mindfulness y su contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.
- Incorporar la salud emocional al ámbito de la docencia universitaria, a través de estrategias motivacionales y cambios de hábitos
- Introducir la metodología de Mindfulness en la Docencia universitaria como sistema de aprendizaje que fomenta la calidad de vida e incorporarlo como hábito de vida saludable, en las relaciones docente/discente.
- Aprender ejercicios prácticos de Mindfulness, con el fin de incorporarlos tanto en el aula como en la vida cotidiana.
- Comprender y experimentar que ser más conscientes del propio funcionamiento de la mente, y el autoconocimiento, permite estar más abiertos a las experiencias sin prejuicios y condicionantes y conectar con la mente de los demás.
- Proponer estrategias docentes desde el contexto de la Sostenibilidad, que promuevan cambios en la gestión de personas, desde la práctica de Mindfulness
- Aprender técnicas de Mindfulness en movimiento, como hábito de vida saludable y sostenible
- Promover líneas de investigación en Mindfulness, con carácter multidisciplinar e incentivar el desarrollo de TFG, TFM y proyectos de investigación en este campo de conocimiento.

Datos básicos

| | | | |
|-------------------------|----------------|----------------------|------------------|
| Convocatoria: | FIDO 2020-22 | Tipología: | Curso |
| Unidad: | Sostenibilidad | Áreas: | Multidisciplinar |
| Fecha de inicio: | 27/11/2020 | Fecha de fin: | 15/01/2021 |
| Horas totales: | 100 | Modalidad: | Online |

Observaciones

- Organización: Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad

<http://viics.ugr.es/>

- **Información e Inscripción:** Unidad de Calidad, Innovación docente y Prospectiva