



Vicerrectorado de  
Igualdad, Inclusión y  
Compromiso Social

## **Mindfulness y equilibrio emocional II: Hábitos de vida sostenible y saludable**

**ODS 3,4,16,17**

**Desde abril 2020 a mayo 2021**

**Modalidad del curso:** semipresencial

### **Presentación**

El estilo de vida que tenemos está cada vez más lejos de lo que esencialmente necesitamos como seres humanos: salud, bienestar, seguridad y conexión. Los sistemas de producción, la cultura, la política y la sociedad constantemente nos exigen más y más, estamos continuamente sobre estimulados y centrados en nosotros mismos casi de manera narcisista, lo que hace que el individualismo, el estrés y la reacción natural ante las amenazas reales y percibidas, sean lo que predomina en la vida de las sociedades “avanzadas” de gran parte del planeta. Esta situación activa respuestas emocionales de frustración, miedo e ira que nos lleva a una actividad frenética para conseguir ventajas competitivas, acceder a bienes materiales y de consumo que sustentan nuestra supuesta “felicidad” y que están poniendo en riesgo la vida en el planeta.

La propuesta que hacemos es la de cultivar un modelo de ser humano más consciente y conectado con la vida, a través de la autoconciencia, conocimiento y comprensión de nuestro cerebro/mente, accediendo a nuestra vida mental subjetiva: sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, recuerdos... Desarrollando la conciencia del otro para conectar desde el respeto, la empatía y el afecto con los demás, y la conciencia del nosotros, desarrollando una ética que nos lleve a pensar en el bien común.

Proponemos con esta intervención crear espacios de reflexión conjunta que nos permitan desarrollar esta mayor conciencia sintonizando con la realidad del “yo”, del “tú” y del “nosotros” desde una perspectiva amable y compasiva, no desde el reproche, la crítica o la culpa que consume mucha energía, tiempo y recursos, sino

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

descubriendo y potenciando nuestros recursos internos de amor, sensibilidad, empatía, compasión que pueden hacer más sostenible nuestra vida en el planeta. Buscamos facilitar una mayor y mejor adaptación a nuestro entorno complejo y cambiante que permita relaciones más humanas, solidarias y cooperativas y crear las condiciones que estimulen en el contexto universitario una acción comprometida con auténticos valores humanos.

Por último, creemos que estamos en un momento en el que lo que individualmente hagamos es insuficiente para remediar la situación actual. La naturaleza y complejidad de los problemas a los que tenemos que hacer frente se escapan a la inteligencia y el equilibrio individual, por eso abogamos por una inteligencia colectiva, para lo que es necesario el desarrollo de habilidades de relación y de actitudes de corresponsabilidad y cooperación que trabajaremos en esta parte del programa.

## Objetivos

- Desarrollar nuevas estrategias de Mindfulness y conexión con los demás, con el fin de incorporarlas tanto en el aula como en la vida cotidiana.
- Comprender y experimentar que ser más conscientes del propio funcionamiento de la mente, permite estar más abiertos a las experiencias sin prejuicios y condicionantes y conectar con la mente de los demás..
- Incorporar la salud emocional al ámbito de la docencia universitaria, desarrollando estrategias motivación para el cambio
- Aprender estilos de afrontamiento y resolución de conflictos a nivel grupal, a través de la comunicación
- consciente.
- Analizar y profundizar en los valores de la ecuanimidad y cultivo de la compasión como actitudes de facilitación emocional a nivel grupal
- Aprender estrategias de liderazgo y gestión emocional
- Desarrollar competencias transversales en Sostenibilidad, desde Mindfulness
- Desarrollar líneas de innovación/ investigación multidisciplinares de Mindfulness, valorando el impacto y la transferencia a nivel social

## Datos básicos

<b>Convocatoria:</b>	FIDO 2020-22	<b>Tipología:</b>	Curso
<b>Unidad:</b>	Sostenibilidad	<b>Áreas:</b>	Multidisciplinar

<b>Fecha de inicio:</b>	09/04/2021	<b>Fecha de fin:</b>	21/05/2021
<b>Horas totales:</b>	35	<b>Modalidad:</b>	Semipresencial

## Observaciones

### Organización:

- Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad

### Información e Inscripción:

- Unidad de Calidad, Innovación docente y Prospectiva