

Mindfulness en Estudiantes universitarios

OBJETIVO DEL CURSO: mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Además, con el fin de extender los conocimientos y habilidades aprendidas a la práctica profesional, se enseñarán diversas estrategias de atención plena y regulación emocional para su implementación en el contexto profesional (especialmente en los centros educativos).

ORGANIZACIÓN TEMPORAL E IMPARTICIÓN:

- Sesión 1: Jueves, 17 de marzo, de 16 a 17.30h.
- Sesión 2: Jueves, 24 de marzo, de 16 a 17.30h.
- Sesión 3: Jueves, 31 de marzo, de 16 a 17.30h.
- Sesión 4: Jueves, 7 de abril, de 16 a 17.30h.
- Sesión 5: Jueves, 21 de abril, de 16 a 17.30h.
- Sesión 6: Jueves, 28 de abril, de 16 a 17.30h.

El curso se realizará presencialmente en la Facultad de Educación (sujeto a posible modificación a formato on-line según las restricciones sanitarias). Es obligatorio asistir al 85% de las clases.

La PARTE NO PRESENCIAL de esta actividad consiste en la elaboración de un diario de prácticas de mindfulness y la elaboración de un documento que recopile distintos recursos y actividades de mindfulness para aplicar en el futuro ámbito profesional de cada estudiante (p.ej., en el caso de estudiantes de magisterio, la elaboración de un documento con recursos para el alumnado).

INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA.

- Plazos: 14 de febrero a 10 de marzo de 2022.
- Nº plazas: 20 plazas mínimo – 30 plazas máximo. La matrícula se efectuará por estricto orden de llegada.



- La inscripción y pago se realiza a través de la sede electrónica de la Universidad de Zaragoza, concretamente a través de la plataforma [SOLICIT@](#) a la que se accede con NIP y contraseña administrativa (unizar < sede electrónica). El pago se realiza en el momento de la inscripción, con tarjeta de crédito o débito.

[Ayuda Inscripción y pago.](#)

CERTIFICACIÓN: Reconocimiento de 1 ECTS incluido en la oferta de Actividades universitarias culturales y complementarias de carácter transversal para el curso 2021-2022 aprobada por la Comisión de Estudios de Grado de fecha 18 de junio de 2021. Esta formación podrá figurar en el Suplemento Europeo al Título si así lo solicita el estudiante y será objeto de la expedición de un certificado que reconozca que se ha cursado esta materia.

COORDINACIÓN: Teresa Fernández Turrado. Departamento de Psicología y Sociología. Coordinadora de Grado de Educación Primaria - Facultad de Educación. Vicedecana de Estudios de Grado y Proyección Cultural y Social de la Facultad de Educación Profesorado.

PROFESORADO: Marta Modrego Alarcón mmodregoalarcon@unizar.es

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LAS AULAS **A TRAVÉS DE MINDFULNESS**

Se trata de una actividad formativa transversal dirigida a los estudiantes universitarios con el fin de promover su bienestar, reduciendo sus niveles de estrés y ansiedad. Las sesiones tienen un carácter teórico-práctico y, en ellas, se enseñan los principales conceptos de mindfulness de una forma práctica y dinámica.

La PARTE PRESENCIAL de este curso consiste en lo siguiente:

Sesión 1: Introducción a mindfulness

Teoría:

- Mindfulness y su utilidad en el contexto académico
- La atención y el piloto automático
- La respiración como punto de anclaje

Prácticas formales e informales:

- Práctica de la respiración
- Desmecanización de una actividad rutinaria
- Prácticas adaptadas al contexto académico/laboral

Sesión 2: La relación con nuestros pensamientos

Teoría:

- Los pensamientos y la gestión de los pensamientos
- El mundo de las interpretaciones y los juicios
- Las sensaciones corporales como punto de anclaje

Prácticas formales e informales:

- Escaneo corporal (body-scan)
- Ejercicio de hola, gracias y adiós
- Práctica de los tres minutos
- Prácticas adaptadas al contexto académico/laboral

Sesión 3: La relación con nuestro cuerpo

Teoría:

- Cómo estructurar la práctica formal de mindfulness; dificultades y ajustes
- El movimiento del cuerpo y las sensaciones corporales como punto de anclaje

Prácticas formales e informales:

- Mindfulness caminando
- Movimientos corporales con atención plena
- Prácticas adaptadas al contexto académico/laboral

Sesión 4: El sufrimiento y la aceptación

Teoría:

- Tipos de sufrimiento: sufrimiento primario (dolor) y sufrimiento secundario
- La aceptación y la actuación
- El estrés, la ansiedad y otros desafíos en la universidad

Prácticas formales e informales:

- Práctica de identificar tipos de sufrimiento
- Práctica de aceptación

Sesión 5: La compasión

Teoría:

- El conocimiento y la gestión de la propia voz crítica
- La autocompasión y su utilidad en el día a día

Prácticas formales e informales:

- Práctica de identificar y sustituir la voz autocrítica destructiva
- Práctica del afrontamiento compasivo ante situaciones difíciles
- Prácticas adaptadas al contexto académico/laboral

Sesión 6: Integración de lo aprendido en la vida diaria

Teoría:

- Recapitulación de conceptos principales
- Cómo asentar e integrar lo aprendido en la vida cotidiana

Práctica:

- Repaso por las principales prácticas formales e informales
- Carta compasiva hacia uno/a mismo/a

La PARTE NO PRESENCIAL de este curso consiste en la realización de un diario de prácticas de mindfulness, así como también en la elaboración de un documento que recopile distintos recursos y actividades de mindfulness para aplicar en el futuro ámbito profesional de cada estudiante.