

PROGRAMA CURSO DE EXTENSION 25800

## Programa de Reducción del Estrés basado en mindfulness MBRS

Día: 9 sesiones de 2:30h cada una (de 18:30h a 21 h.):

Jornada presentación 29 septiembre, 13, 20 y 27 octubre; 3,10, 17 y 24 noviembre y 1 de diciembre.

(la primera y la última sesión son de tres horas)

Jornada de práctica intensiva; sábado 22 de noviembre 10h a 17:30h.

Horario: Horario de 18:30 a 21h.

Idioma en el que se imparte: Español/ castellano.

### **Programación del Curso desarrollada por días:**

#### **- 29 septiembre:**

Presentación del curso.

#### **- 13 de octubre:**

Introducción a Mindfulness, qué es y qué no es Mindfulness, actitudes para la práctica; la respiración y las sensaciones en el cuerpo.

#### **- 20 octubre:**

La percepción y la respuesta creativa. Narrativas y patrones en la interpretación de la realidad. Su repercusión en la salud.

#### **- 27 octubre:**

La presencia en las prácticas formales del MBSR. Presentes en el cuerpo, en los pensamientos, en las emociones, momento a momento.

#### **- 3 noviembre:**

El estrés. Biología y fisiología y psicología del estrés. Estresores externos e internos. La reactividad. Estrés agudo y crónico.

#### **- 10 noviembre:**

La respuesta al estrés mediada por Mindfulness. Reconocer patrones y romper automatismos. La evaluación, autorregulación y creatividad en la gestión del estrés.

**- 17 noviembre:**

El estrés en las comunicaciones. La escucha activa. Modelos de comportamiento en la comunicación, pasiva, agresiva, asertiva. Límites.

**- 22 noviembre:**

**Jornada Intensiva:** La experiencia del silencio. Un día dedicado a las prácticas. Escáner corporal, meditación, consciencia del cuerpo en movimiento.

**- 24 noviembre:**

La gestión del tiempo. Multitareas, sobre información. La pausa. Ladrones de tiempo. Lo urgente, lo necesario, lo importante.

**- 1 diciembre:**

Evaluación del curso. Como continuar con la práctica en la vida cotidiana. Renovar el compromiso Sugerencias y recomendaciones para seguir practicando.

---

## Observaciones

El día 29 de septiembre está previsto detallar las características, contenido y logística del curso.