



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID



TÍTULO DEL CURSO: Mindfulness y Compasión Proyecto AMBAR ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Atención, Motivación, Balance emocional, Amabilidad y Resiliencia

Impartido por:

LINA ARIAS VEGA Doctora en Psicología. Acreditada como profesora de MBSR según el itinerario de la Universidad de Brown, profesora de MBCT siguiendo el itinerario de la Universidad de Bangore, profesora de MSC, acreditada por el center Mindfulness&SelfCompasion de San Diego. Experta por la UCM de Mindfulness en contextos de salud. Coautora de los libros Pensando las Emociones con atención Plena en Educación Infantil y Primaria, Cocreadora del programa AMBAR con el equipo Mindedu

Breve descripción del curso

Este curso es el resultado de una larga experiencia en la enseñanza de Mindfulness y Compasión en el profesorado y estudiantes universitarios. Por un lado, para su desarrollo hemos tomado como referencia el contenido de los programas MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) y el programa MSC (Mindfulness Self Compassion). El programa MBCT, basado a su vez en MBSR, es uno de los programas más validados e investigados por profesores de las Universidades de Oxford y Cambridge. En este curso vas a aprender de forma experiencial y a través de prácticas guiadas competencias para prestar atención al presente, regular las respuestas emocionales y el estrés, responder a las dificultades y desafíos de forma amable y mejorar la comunicación interpersonal

Objetivos

El objetivo general del programa AMBAR es desarrollar las actitudes de: **Atención, Motivación, Balance Emocional, Amabilidad, Resiliencia.**

Objetivos específicos:

- ✓ Reducir los estados de estrés y ansiedad.
- ✓ Aumentar el bienestar emocional.
- ✓ Disminuir la reactividad favoreciendo respuestas reflexivas.
- ✓ Incrementar la capacidad de empatía y de ayudar al otro.
- ✓ Incrementar la capacidad para afrontar dificultades.
- ✓ Aumentar la capacidad de escucha activa y comunicación no violenta

Contenidos

- ✓ Viviendo en automático vs. Viviendo con presencia plena.
- ✓ ¿Cómo funciona la mente?: despertar el modo sentir.
- ✓ Desvelando las trampas de los pensamientos.
- ✓ Reconociendo las dificultades en la vida.
- ✓ Amabilidad y Compasión.
- ✓ Cultivando la presencia plena en las relaciones.

- ✓ Practicas experienciales: Atención a la respiración, exploración corporal, meditaciones de bondad amorosa y ecuanimidad, pausa de tres pasos, pausa compasiva.

Metodología

- El programa se desarrollará en 4 sesiones (2 horas y media por sesión) Las prácticas son el núcleo central del programa, con énfasis en la experiencia personal más que en la información conceptual.
- Se desarrollará de forma progresiva cada semana y los participantes contarán con audios, vídeos y lecturas para facilitar la práctica en casa.
- Además, recibirán un cuaderno de prácticas con instrucciones semanales para desarrollar la atención en aspectos concretos de la vida personal.
- En cada sesión se abrirá un espacio grupal en el que exponer las experiencias, resolver dudas y afinar las prácticas.
- Los participantes contarán con apoyo vía mail por parte de la profesora del programa con el fin de resolver dudas y avanzar en las prácticas, según cada situación personal

Número máximo de participantes:

Número de horas presenciales: 10

Horario y calendario previsto

Jueves 16,23,30 de mayo y 6 de junio de 17 h a 19.30 h.

Lugar: Colegio Mayor Teresa de Jesús , Av Séneca, 12.

Observaciones

Traed ropa cómoda