

 [UPV/EHU](#) > [Servicio de Psicología Aplicada](#) > [Servicios ofertados](#) > [Programas de Prevención Primaria](#) > Taller "Iniciación al Mindfulness", dirigido a PAS y PDI

Taller "Iniciación al Mindfulness", dirigido a PAS y PDI

Profesora:

Mercedes Sainz

Presentación:

Se ha dado en llamar Mindfulness o atención plena al ejercicio de estar plenamente consciente en nuestra vida cotidiana, comprobándose que esta presencia consciente, favorece auténticamente la reducción de estrés y es fuente de autocalmación y bienestar en nuestra vida cotidiana.

El aprendizaje y la práctica de ejercicios simples que desarrollan esta atención, permite la desactivación de los automatismos generados por el estrés y desarrolla la autocalmación en forma espontánea y sostenible.

Siendo prácticas desarrolladas desde hace más de 3000 años en diversas tradiciones culturales, están siendo respaldadas en nuestros días por las diferentes disciplinas científicas como fuente de salud integral.

Introducción al taller:

La filosofía y los contenidos del Mindfulness son simples y fáciles de comprender, la bibliografía es muy abundante, en internet no es difícil encontrar vídeos y textos que despiertan nuestro interés, especialmente en estos tiempos en que el estrés es la principal causa de enfermedades de mayor o menor gravedad. Se trata de estar plenamente consciente en el momento presente, evitando que la angustia por acontecimientos del pasado o inquietudes de futuro nos desestabilice.

Horario:

15.00 a 18.00 hs.

Fechas:

Campus Gipuzkoa: martes 24 de octubre. Aula 1 Centro Santamaría.

Campus Bizkaia: miércoles 25 de octubre. Aula 7 Escuela de Master y Doctorado. Edificio Biblioteca. Leioa

Campus Araba: jueves 26 de octubre. Gimnasio de Magisterio de Alava

Información e inscripción:

talleres.spa@ehu.eus (<mailto:talleres.spa@ehu.eus>)

NOTA: Se ruega a las personas asistentes llevar su propia colchoneta.

UPV/EHU (Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea)