



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**

*Servicio de Personal  
Sección de Promoción Social*

## **CONVOCATORIA CURSO DE FORMACIÓN.**

### **“ MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) Y REGULACIÓN EMOCIONAL (MRE) ”**

**Tipo de formación:** de carácter general. Prevención de Riesgos Laborales.

**Destinatarios:** PDI y PAS que no haya realizado el curso en anteriores ediciones.

#### **Objetivos generales:**

- a) ayudar a las personas a regular y gestionar las emociones de inquietud, tristeza, nerviosismo, ansiedad, ira, desesperanza... derivadas de la experiencia del estrés.
- b) manejar y gestionar las emociones de ansiedad anticipatoria y expectativas en el proceso de aceptación de uno mismo y de la situación.
- c) reducir el impacto emocional asociado a situaciones altamente estresantes

#### **Objetivos específicos:**

- Conocer el funcionamiento del sistema emocional.
- Conocer los beneficios de la Aceptación de las emociones en el estrés.
- Gestión de la Ansiedad. Conocer y realizar las prácticas de Atención Focal (concentración) para tomar conciencia del estado emocional y del yo corporal.
- Gestión de expectativas. Conocer y realizar las prácticas de Mindfulness (campo abierto) para entrar en contacto con el estado emocional desde la desidentificación o descentralización de los pensamientos anticipatorios y expectativas negativas para la mejora de la calidad de vida.



## UNIVERSIDAD DE JAÉN

*Servicio de Personal  
Sección de Promoción Social*

- Autocuidado. Conocer y realizar las prácticas de Autocuidado para desarrollar el cuidado y la atención sobre uno mismo generando el “ambiente psicológico” idóneo para aumentar la calidad de vida y el afrontamiento y aceptación de los síntomas de estrés.

### **Temporalización:**

El “Programa de Mindfulness y Regulación Emocional (MRE)”, está diseñado para llevarlo a cabo en 8 semanas (una sesión grupal de 2 horas de duración por semana).

### **Metodología:**

La metodología es eminentemente experiencial (90% de la sesión). Se persigue la puesta en práctica en el día a día de lo aprendido en las sesiones, trasladar al ambiente cotidiano lo vivenciado en las sesiones. Los conceptos teóricos (en torno a un 10% de la sesión) se organizan a partir de la práctica vivencial de ejercicios de Atención Plena, dando lugar a la participación activa y voluntaria de los miembros del grupo para favorecer el enriquecimiento mutuo. Asimismo, se facilitarán audios de prácticas y material de revisión.

La estructura general se compone de las siguientes fases:

- Primera Fase: Evaluación pre. Se llevará a cabo en la primera sesión e incluye una breve evaluación psicológica general sobre los aspectos emocionales a tratar (aceptación, afecto positivo, ansiedad, nivel de atención plena y bienestar general).
- Segunda Fase: Aplicación del programa. El programa tiene un carácter experiencial y vivencial, ya que esta terapia se encuadra dentro de las terapias generativas.
- Tercera Fase: Evaluación post. Se llevará a cabo en la última sesión. Se aplican las mismas medidas de proceso y de resultados, y se comunican los logros obtenidos.

La estructura metodológica es susceptible de realizar el estudio y análisis de los resultados obtenidos (diseño de medidas repetidas), pudiendo obtener y publicar con posterioridad los datos estadísticamente relevantes sobre la intervención y sus implicaciones saludables.



## UNIVERSIDAD DE JAÉN

*Servicio de Personal  
Sección de Promoción Social*

**Nº horas:** 8 sesiones de 2 horas.

**Nº de grupos:** 1

**Nº Plazas:** 20

### **Fechas:**

**Jaén:** Jueves, 20 y 27 de enero; 3, 10, 17 y 24 de febrero; 3 y 10 de marzo de 2022

**Horario:** 9:30 a 11:30 horas

**Lugar:** Sala Polivalente del Pabellón de Deportes-Campus Jaén.

### **Formadores:**

Rafael Estrella Cañada, Doctor en Psicología por la Universidad de Jaén, Máster Universitario en Psicopatología y Salud, y Máster en Psicología Legal y Forense. Miembro de la Asociación Española de Mindfulness.

**Solicitudes:** El plazo de solicitudes finaliza a las 14 horas del **día 7 de enero de 2022.**

Solicitud PDI: <https://www.ujaen.es/servicios/servpod/portal-de-formacion-del-pdi>

Solicitud PAS: <https://www.ujaen.es/servicios/servpod/formacion-del-personal-administracion-y-servicios>

**Acreditación:** Se otorgará certificado de asistencia, siempre que se asista al 100 por 100 del horario lectivo total del curso.

Jaén, 15 de diciembre de 2021