

CICLO DE TALLERES DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS

BASADA EN MINDFULNESS

ONLINE

UNED



Plenua

5 TALLERES Y 5 TUTORÍAS

5 talleres de 4 horas en los que se presentan prácticas de mindfulness, compasión e inteligencia emocional. 5 sesiones prácticas de 2 horas para practicar y consultar dudas en relación a la práctica en clase y en casa. Cuestionario de evaluación sencillo.

ONLINE EN DIRECTO Y EN DIFERIDO

Para practicar la reducción de estrés basada en mindfulness de manera sencilla. Clases grabadas para posibilitar su visionado en diferido. Abierto a todo tipo de perfiles. No se requiere experiencia previa.

CONTENIDOS ACCESIBLES

Se presentan diferentes recursos teórico-prácticos:

- Conceptos básicos sobre la fisiología y los principales modelos teóricos del estrés.
- Prácticas formales, informales y de comunicación consciente.
- Mindfulness en actividades de la vida diaria.
- Atención plena en situaciones difíciles.
- Principios básicos de compasión e inteligencia emocional.



CONTENIDOS DE LOS TALLERES

- **TALLER 1: INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS**
 - Definición y orígenes. Marco teórico básico. Atención enfocada. Fisiología del estrés. Beneficios. Bondad amorosa y compasión.
- **TALLER 2: MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA**
 - Desactivando el piloto automático. Atención enfocada y consciencia abierta. Mindfulness en la vida diaria.
- **TALLER 3: RESPUESTA AL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS**
 - Modelos y teorías sobre el estrés. Cómo nos relacionamos con lo que nos desagrada. Mindfulness en situaciones difíciles.
- **TALLER 4: MINDFULNESS EN LAS RELACIONES PERSONALES**
 - Comunicaciones difíciles. Cómo relacionarse de forma consciente. Dar y recibir feedback. Bondad amorosa y compasión en la comunicación.
- **TALLER 5: MINDFULNESS Y EMOCIONES**
 - Marco teórico de las emociones. Emoción y condicionamiento. Inteligencia emocional y mindfulness. Los tres pilares de la autocompasión.

FACILITADORA

EVA GÓMEZ

Es Graduada en Enfermería por la Universidad de A Coruña y Coach personal profesional - titulación avalada por la International Coach Federation-.

Tras una larga trayectoria en la sanidad pública y partiendo de la práctica personal de la atención plena, decide formarse como instructora de mindfulness para niños y adultos.

Se ha cualificado como **profesora de programas basados en MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction-** por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y **profesora de MBSR -Nivel Teacher Advancement Intensive-** por el Mindfulness center de la Universidad de Brown. Cuenta con el título de **Experto en mindfulness en contextos educativos** por la Universidad Camilo José Cela de Madrid y el de **Máster en mindfulness** por la Universidad de Zaragoza.

Además, se ha certificado como **instructora de mindfulness infantil del Método Eline Snel** por la Academy for Mindful Teaching – Holanda–, **facilitadora del programa TREVA – «Técnicas de relajación, meditación y mindfulness aplicadas al aula»–** por la Universidad Camilo José Cela y **facilitadora de Focusing** por el Instituto Español de Focusing.



También ha realizado la **Especialización en pintura para la gestión emocional y el autoconocimiento** de la Universidad de Girona y se ha certificado como **educadora de disciplina positiva en la primera infancia, en el aula, en la familia y en organizaciones** por la Positive Discipline Association, entre otras formaciones.

En la actualidad facilita cursos y talleres de mindfulness en contextos educativos, a nivel institucional y particular, así como retiros para la gestión de estrés en España y Bélgica.

C O N T A C T O

Email: eva@plenua.com

Web: www.plenua.com