

**Nombre del Curso:** MANEJO DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

**Coordinador de la Comisión de Formación de IdiPAZ/FIBHULP:** Aitana López y Ana M<sup>a</sup> Martín

**Fecha de realización:** 26 y 30 de octubre y 03 y 05 de noviembre de 2025

**Horario:** 09:00-12:00

**Duración total:** 12 horas

**Modalidad:** Presencial

**Objetivo general:** Cultivar la atención plena y las habilidades de gestión del estrés para mejorar el bienestar, la concentración y la colaboración en el entorno laboral.

**Plazas:** 25

**Lugar:** Aula de formación de la 4<sup>a</sup> planta del Edificio Norte

**Programa:**

<b>Módulo/Día</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Contenido</b>	<b>Profesorado (Apellidos, Nombre)</b>
<b>26/10</b> MÓDULO 1: CONOCIENDO EL ESTRÉS	Presencial	<b>CONOCIENDO EL ESTRÉS</b> ¿Qué es Mindfulness? Orígenes y hallazgos de la investigación en la neurociencia. ¿Cómo sé que estoy estresado? Sensaciones, emociones, pensamientos y conductas. ¿Qué es el estrés? Reactividad y Mindfulness como mediador. La naturaleza de la mente. Prácticas: STOP: Ancla, Escaner corporal. Pasa.	Ainoa Muñoz Carmen Bayón
<b>30/10</b> MÓDULO 2: REGULACIÓN EMOCIONES	Presencial	<b>REGULACIÓN EMOCIONES</b> Reconociendo los hábitos. Empatía y Compasión, El corazón de mindfulness. Como manejar emociones difíciles. Acercarse a lo desagradable. Autocuidado y seguridad. Prácticas: tacto, Grounding , Bondad amorosa	Blanca Amador Ainoa Muñoz
<b>03/11</b> MÓDULO 3: MINDFULNESS COMUNICACIÓN	Presencial	<b>MINDFULNESS COMUNICACIÓN</b> Mindfulness en la Comunicación y en las relaciones interpersonales. El diálogo consciente. La escucha compasiva Prácticas: y meditación caminando, Yoga-estiramientos conscientes	Ángela Palao Blanca Amador
<b>05/11</b> MÓDULO 4: CULTIVANDO LO SALUDABLE	Presencial	<b>CULTIVANDO LO SALUDABLE</b> Cultivando emociones saludables. Cultivar emociones beneficiosas: gratitud, saborear, Integración en la vida diaria y próximos pasos. Prácticas: La Gratitud. Auto aprecio. ¿Qué te llevas?. Cierre.	Ángela Palao Marta Torrijos