UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de
Estudiantes y Vida
Universitaria

Taller de Mindfulness y reducción de estrés

La práctica de mindfulness o atención plena está destinada a cultivar la capacidad que tenemos todos los seres humanos de estar presentes en nuestra experiencia a través del trabajo con la atención, uno de nuestros recursos más preciados.

Este entrenamiento de la atención y de nuestra capacidad para focalizarla nos permite estar más presentes en nuestra experiencia interna y externa, otorgándonos la capacidad de reducir nuestra reactividad, desarrollar nuestra inteligencia emocional y cultivar una relación más sabia con nuestros pensamientos.

Objetivos

1. Desarrollar una relación más amistosa con nosotros/as mismos/as que nos permita conocer mejor nuestros patrones automáticos y reactivos con el fin de poder responder a las situaciones de una forma más sabia y adecuada.
2. Relacionarnos de forma más beneficiosa con nuestros pensamientos y emociones.
3. Aprender a comunicarnos de forma más hábil.
4. Aprender a cultivar cualidades que favorecen la resiliencia.

Duración

Tiene una duración total de **26 horas**, distribuidas en 10 sesiones.

Horario y Modalidad

El taller se llevará a cabo de manera presencial los **miércoles** en horario de **18:00 a 20:00** (la hora de finalización es aproximada), comenzando el 5 de octubre (a excepción del día 12/10 que es festivo por lo que la clase pasará al martes 11/10) y terminando el 30 de noviembre. Las sesiones de los días 11/10 y 30/11 serán algo más largas en torno a 3 horas. El viernes 18/11 realizaremos una mañana de práctica intensiva de 10:00 a 14:30.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Así las sesiones tendrán lugar los siguientes días: 5, 11, 19 y 26 de octubre, 2, 9, 16, 18 (mañana de práctica intensiva) 23 y 30 de noviembre.

Todas las sesiones del taller se realizarán en la **sala de audiovisuales de la Facultad de Ciencias** (en la planta baja).

Nota importante: La práctica es clave en este taller. La participación en las sesiones y **practicar diariamente en torno a 30 minutos** son indispensables.

Inscripción

La **inscripción** podrá realizarse del 23 al 30 de septiembre a través del siguiente formulario online.

Dirigido a estudiantes universitarios de grado y master

El taller es gratuito, las plazas son limitadas y no se otorgan créditos ECTS.

Contacto

Gabinete Psicopedagógico. Edificio V Centenario.

Tlf: 958248501/ 958246388.

Correo electrónico: @email, @email.

Para más información: @email.

Copyright© 2025 Universidad de Granada