

La palabra "**Mindfulness**" ha sido traducida al español como

Atención Plena , Presencia Mental, Conciencia Plena

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose en la Medicina y Psicología de Occidente.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como:

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.



Este tipo de atención nos permite **aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente.** Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de **trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.**



En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el

olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

OBJETIVO:

Este curso pretende que **aprendamos a ACEPTAR nuestras emociones, todas, ya sean positivas o negativas, a no luchar** contra ellas, a entender que forman parte de nuestro sistema nervioso, de nuestra vida, a entender que cuanto más luchemos por eliminar, disimular, aplazar o evitarlas, con más intensidad se presentarán, ya que las emociones cuando se activan lo único que quieren es realizar “su recorrido” y nosotros no podemos hacer nada para evitarlo.



universidad.popular@yecla.es

www.yecla.es



UNIVERSIDAD POPULAR

CONCIENCIA PLENA



MENTE EN CALMA

INTRODUCCIÓN

MINDFULNESS

PROGRAMACIÓN INICIAL

Enero - marzo
Lunes y miércoles
de 21:00 a 22:30 h

Impartidos por:

Miguel Ángel Jiménez Ortiz

Psicólogo clínico

**CERTIFICADO
DE ASISTENCIA**



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE YECLA
CONCEJALIA DE CULTURA

Matrícula:

18,10 € (10,86 BONIFICADOS)
Mensualidad:
10, 85 € (6,51€ bonificados)

 @uppopularyecla
 Universidad Popular Yecla

Desarrollo previsto:

Noviembre - enero

**Lunes y miércoles
de 21:00 a 22:30 h**

Otros cursos

**“A pensar,
también se aprende ”**

Desarrollo previsto:

Marzo - abril
Lunes y miércoles
de 21:00 a 22:30 h

**“Entrenamiento en
habilidades sociales
y de comunicación ”**

Desarrollo previsto:

CURSO 2017 -2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE YECLA
CONCEJALÍA DE CULTURA