

# PROGRAMA DE FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## PARA EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL

9, 10, 17, 24 y 31 de enero;  
7, 21, 23 y 28, de febrero y 7 de marzo de 2019

**Raquel Rodríguez-Carvajal**

Programa basado en el protocolo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) desarrollado en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (EEUU), consistente en el entrenamiento de una forma especial de prestar atención, conscientemente, al momento presente sin rumiaciones ni juicios condicionados.

Las aplicaciones de MBSR se centran en tres ámbitos principales: 1. Bienestar (Reducción de estrés, Tratamiento complementario para enfermedades crónicas). 2. Reforzar habilidades personales (Actitud, Atención, Comunicación, Regulación emocional). 3. Presencia y conexión mayor con las personas (Empatía, Confianza, Toma decisiones). A través de las sesiones semanales y la sesión práctica intensiva, los participantes aprenderán de forma progresiva las técnicas y conceptos del MBSR:

### PROGRAMA:

- Sesiones de Orientación: 9 y 10 de enero (15.00-16.00).
- Sesiones de práctica y revisión de contenidos: 17, 24, 31 de enero; y 7, 21 y 28 de febrero (15.00-17.30); 7 de marzo (15.00 a 18.00)
- Sesión de práctica intensiva: Sábado 23 de febrero (9.30-14.30)

**Matrícula (becas disponibles):**

**264€ reducida UAM**

**300€ otros/as asistentes**

**Convalidable por 3 créditos ECTS**

Preinscripción y más información en [www.uam.es/cpa](http://www.uam.es/cpa)