



## 10. LA PRÀCTICA DE 'MINDFULNESS' (ATENCIÓ PLENA): UN PROGRAMA PSICOEDUCATIU DE MANEIG DE L'ESTRÈS I DESENVOLUPAMENT SALUDABLE (GRUP A)

M<sup>a</sup> JOSEFA PÉREZ BLASCO

Els conceptes fonamentals i les bases pràctiques de l'atenció plena (*mindfulness*), una estratègia per a reduir símptomes físics associats a l'estrès i millorar el benestar general reconeguda científicament.

### Objectiu del curs

L'objectiu d'aquest curs és teoricopràctic, ja que va dirigit tant a facilitar el coneixement i l'aprofundiment en els fonaments teòrics com a l'exercici de la pràctica formal – meditacions– i informal –activitats quotidianes– de l'atenció plena. Així, a través de l'estudi i sobretot de la pràctica, els assistents tindran l'oportunitat de desenvolupar la seua capacitat de parar atenció de manera conscient a l'experiència del moment present amb interès, curiositat, acceptació i cura, responent lliures d'automatismes i impulsivitat a qualsevol cosa que estiga succeint. Els beneficis de la pràctica de l'atenció plena han sigut constatats per nombrosos estudis científics en les últimes dècades, i s'observen en la salut física i mental, així com en les relacions amb els altres.

### Resum del curs

El curs està orientat des d'un enfocament secular i sustentat en programes d'intervenció l'eficàcia dels quals ha sigut sustentada científicament.

Més específicament, va orientat a:

- Desenvolupar la capacitat metacognitiva reguladora dels processos de concentració i atenció plena.
- Desenvolupar la capacitat d'autoregulació emocional.
- Desenvolupar capacitats socioemocionals com ara l'empatia i la capacitat de sintonitzar amb els altres, la compassió i l'autocompassió.

### Temari i desenvolupament del curs

Els temes que s'aborden giren al voltant dels blocs següents:

1. Motivació i pràctica en la vida diària i revisió de conceptes bàsics
2. Millora de l'atenció plena i concentració en les sensacions corporals, pensaments i emocions



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

ÀREA DE LA UNIVERSITAT SÈNIOR



3. L'ètica en la pràctica de l'atenció plena: benevolència, compassió, goig empàtic i equanimitat

4. Atenció plena i vida plena: assaboriment, estat de flux i vida compromesa amb valors.

Cada bloc s'abordarà en diverses sessions. En totes, es dedicarà un temps a l'exposició/discussió de conceptes i a la pràctica meditativa, tant guiada com en silenci.