

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

El *mindfulness* o Atención Plena es considerado desde diversas perspectivas como un fin en sí mismo, como una filosofía de vida o modo de conducirse en ella. Es un tipo de meditación adaptada del budismo que tiene como objetivo el ideal Zen de vivir el momento presente.

La práctica del Mindfulness o Atención Plena nos permite **aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos** para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. A través del desarrollo de la Atención Plena en el instante presente fomentamos actitudes positivas en relación a nuestro estado físico, mental (pensamientos) y emociones, llegando a gestionarlos desde **la libertad, el conocimiento en uno mismo y la aceptación**.

Sus beneficios han sido demostrados mediante estudios científicos y empleados, entre otros, en el ámbito sanitario en unidades del dolor, del sueño, de salud mental... con muy buenos resultados. En concreto, su práctica posibilita:

- Disminución de los síntomas de ansiedad, estrés, dolor...
- Mejora el sueño
- Previene el deterioro cognitivo
- Gestión emocional eficaz
- Mayor conocimiento personal
- Aumento de la Autoestima
- Relaciones más satisfactorias
- Disfrute de las acciones cotidianas
- Mayor sensación general de bienestar

Profesorado

Arantxa Gomara Martin

Metodología:

- Presencial (8 horas)

Cronograma de horas presenciales – fechas y horarios:

Los días de clase presencial serán el 25 y 29 de Noviembre y 12 y 13 de Diciembre. Las clases se realizarán en horario de 10h a 12h (grupos de mañana) y de 16h a 18h (grupos de tarde)

Lugares:

- Gipuzkoa: Sede SATSE Gipuzkoa

Coste:

- Gratuito para personas afiliadas (se recogerá una fianza de 30€ que se devolverá a aquellas personas que asistan a las clases presenciales).

Preinscripción:

Del 4 al 20 de Noviembre de 2016, desde la URL cursos.satse.es/gipuzkoa

Criterios de selección:

Se ocuparán las 40 plazas (20 en turno de mañana y 20 en turno de tarde) por riguroso orden de antigüedad en el Sindicato. El curso se realizará siempre y cuando salga grupo mínimo de 10 personas dentro del mismo turno.

Publicación admitidas/os:

21 de Noviembre 2016 en la URL cursos.satse.es/gipuzkoa y en los email de contacto de cada una de las personas preinscritas admitidas.

(Accediendo a "Iniciar" con DNI con letra y nº de afiliada/o) y en los email de contacto de cada una de las personas inscritas admitidas.