

## UIPRE-UNIBERTSITATEKO IRAKASLEAK PRESTATZEN FORMANDO AL PROFESORADO UNIVERSITARIO-FOPU

**Ikastaroaren izenburua / Título del curso:**

**Mindfulness**

### IKASTAROAREN DATU OROKORRAK / DATOS GENERALES DEL CURSO

ECTS Kredituak / Créditos ECTS:

1 ECTS (10 ordu presentzial / horas presenciales + 15 ordu ez presentzial / horas no presenciales)

Modalitatea / Modalidad:

Presentziala / Presencial

Hasiera data / Fecha Inicio:

03/06/2026

Amaiera data / Fecha Fin:

24/06/2026

Ordutegia / Horario:

3/06/2026, 10/06/2026, 17/06/2026, 24/06/2026 de 15:30 a 18:00

Campusa / Campus:

Bizkaia

Ikastegia / Centro:

F. Educación\_Leioa

Gela / Aula:

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Gela Birtuala / Aula virtual:

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Irakaslegoa / Profesorado:

Mercedes Sáinz Ortega

Partaide-kopurua / Número de participantes:

20

Hizkuntza / Idioma:

Gaztelania / Castellano

Hartzaileak / Personas destinatarias:

EHU IRIak. Aurre baldintzarik gabe / PDI de la EHU. Sin requisitos

EHU IRIak. Aurre baldintzekin gabe / PDI de la EHU. Con requisitos

Aurre-baldintzen deskribapena / Descripción de los requisitos:

La motivación adecuada y el compromiso con el curso.

La asistencia a la totalidad de las sesiones del curso.

Al final del curso se realizará evaluación del desempeño de cada integrante.

**IKASTAROAREN EDUKIA / CONTENIDO DEL CURSO****Ikastaroaren deskribapena / Descripción del curso:**

Se ha dado en llamar Mindfulness o atención plena, al ejercicio de estar plenamente consciente en nuestra vida cotidiana, comprobándose que esta presencia consciente, favorece auténticamente la reducción de estrés y es fuente de auto-calma y bienestar en nuestra vida cotidiana.

**Ikas Emaitzak / Resultados de aprendizaje:**

Este curso es una introducción al cultivo de la práctica de mindfulness y autocuidado para ti y las demás personas. El aprendizaje y la práctica de ejercicios simples que desarrollan esta atención, permite la desactivación de los automatismos generados por el estrés y desarrolla la auto-calma en forma espontánea y sostenible. Es importante observar aquello que necesitamos y ofrecernos un gesto amable para poder elegir la acción que pueda aliviar las dificultades por las que se atraviesa en la vida. Además, permiten crear un contexto seguro que favorece no solo la autorregulación emocional, sino la co-regulación en las interacciones sociales. También facilita el aprendizaje, la atención, la concentración y la comunicación dialógica

**Metodologia / Metodología:**

A través de la práctica y de los ejercicios guiados, se potenciará el desarrollo de la conexión con las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos para facilitar la modulación de los mismos. Se realizarán prácticas para incorporar estrategias de autorregulación en la vida cotidiana, que reforzarán la capacidad de reponernos en situaciones desafiantes.

Metodología Jon Kabat-Zinn y Elisabeth Blackburn

**Jorratzen diren GIHak / ODS que se trabajan:**

La integración del esquema corporal.

La auto-regulación psicósomática.

La presencia consciente

**Egitekoak / Tareas:**

Ikas emaitzak Resultados de Aprendizaje	Egitekoaren deskribapena Descripción de la tarea	Aurreikusitako dedikazioa Dedicación estimada
Autoregulación psicósomática	La atención plena a los flujos respiratorios.	4 horas
		3 horas

---

La atención plena a las sensaciones corporales	3 horas
La atención a los flujos mentales (pensamientos, ideas, sentimientos, emociones.....)	

---

---

---

---

#### **Ebaluazioa, akreditazioa / Evaluación, Acreditación:**

La motivación adecuada y el compromiso con el curso.

La asistencia a la totalidad de las sesiones del curso.

Al final del curso se realizará evaluación del desempeño de cada integrante.

#### **Izena emateko epea / Plazo de inscripción:**

Izena emateko epea zabalik egongo da prestakuntza-eskaintza argitaratu eta astebetara

El plazo de inscripción estará abierto una semana después de la publicación de la oferta formativa

#### **Izena emateko baldintzak eta matrikula baliogabetzea / Condiciones de inscripción y anulación de matrícula:**

Izena ematea pertsonalaren atariaren bidez egingo da.

Prestakuntza-jarduera batera joan ezin bada, 72 ordu lehenago jakinaraztea eskatzen da, plazarik gabe behin-behinean geratu den beste pertsona bati eskaintzeko. Horrela egin ezean, hurrengo UIPRE ikastaroen deialdian ezin izango da parte hartu.

La inscripción se realizará a través del portal del personal.

En caso de no poder asistir a una actividad formativa, se ruega que lo comunique con 72 horas de antelación para ofrecerlo a otra persona que ha quedado temporalmente sin plaza. En caso contrario no se podrá participar en la convocatoria de los siguientes cursos FOPU.