

	TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA POR CAMPUS.
<b>Destinatarios</b>	PDI Y PTGAS de la Universidad de Sevilla
<b>Justificación</b>	<p>En consonancia con los objetivos sobre la Salud por parte del Vicerrectorado de Servicio Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación, y teniendo presente el objetivo de “desarrollar programas y acciones dirigidos a transmitir hábitos saludables y mejorar la calidad de vida de las personas”, se propone una experiencia piloto en la Universidad basada en educar en salud a través de la aplicación en la vida laboral y personal de técnicas de respiración, meditación y conciencia somática.</p> <p>“En la educación superior, varias son las universidades que introducen <i>mindfulness</i> como formación transversal. Por ejemplo, la Universidad de Harvard ofrece meditaciones guiadas a sus estudiantes varias veces a la semana a través del programa Your Wellbeing. Otras universidades como Texas en Austin y Cambridge ofrecen servicios similares como MindBody Labs o Mindfulness at Cam, respectivamente. Específicamente en las Escuelas de Medicina de EE. UU., una encuesta reciente informó que el 79% de ellos ofrecen algunas actividades relacionadas <i>mindfulness</i>”, tal como se expresa en el programa de Apoyo a la Innovación Docente, del IV Plan Propio de Docencia de la Universidad de Sevilla que, con el título “Mindfulness para reducir el estrés y mejorar la atención en el aula universitaria”, se está desarrollando con estudios empíricos en la ETS Ingeniería Informática desde 2013.</p>
<b>Duración en horas y número de plazas</b>	<b>4 horas. Sin coste económico. Sesiones de 25 minutos</b> 15 plazas.
<b>Requisitos Participantes</b>	<p><b>La relación de participantes se realizará siguiendo el siguiente orden de prelación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Disponer de autorización del Centro/Servicio/Departamento, según necesidades de los servicios implicados.</li> <li>2) Personas que desempeñen su jornada de trabajo en el Centro “piloto” elegido para realizar esta actividad.</li> <li>3) Se requiere un compromiso personal para realizar diariamente las prácticas propuestas y generar la intención de cambiar algunos hábitos cotidianos.</li> </ol>
<b>Objetivos</b>	Educación en salud: apoyo en grupo de la toma de conciencia de nuestro potencial innato a través de la conciencia corporal, la respiración y la contemplación de los procesos mentales.
<b>Contenidos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los fundamentos de la atención: cuerpo, sensaciones, eventos mentales.</li> <li>2. CONCIENCIA CORPORAL. Movimiento Orgánico Consciente (MOC): Regulación de la respiración y la postura corporal. Cómo relajar la columna vertebral. Escaneo corporal y conexiones sensomotoras.</li> <li>3. CONCIENCIA RESPIRATORIA: reconocer y relajar las diferentes cavidades respiratorias. La respiración y los estados de calma.</li> <li>4. CONCIENCIA MENTAL: focalizar la mente. Estrés y prisa interior.</li> <li>5. Los fundamentos de la atención: cuerpo, sensaciones, eventos mentales.</li> <li>6. Práctica informal: incorporar la conciencia corporal y mental a la vida diaria: PAUSA-RESPIRAR-SER (PÁRESE).</li> </ol>
<b>Coordinador del curso</b>	FORPAS. Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación. Enmarcado dentro del Plan de Universidad Saludable y Sostenible.
<b>Material y plazas</b>	Se necesitan sillas

Edición	Calendario	Horario	Lugar	Formador
				Eusebio Pérez Infantes. Licenciado en Filosofía.
ETS INGENIERÍA INFORMÁTICA	12,14,19,21 febrero 4,6,11,13, 18,20 marzo	8.05 a 8.25h	Campus Reina Mercedes: ETS Ingeniería Informática. Sala Multiusos	Formación y práctica continuada en meditación, yoga terapéutico y asesoramiento filosófico. Cualificación Profesional <i>Instrucción en Yoga</i> (reconocida por Consejería Educación).

#### METODOLOGÍA:

Esta actividad formativa tiene un carácter eminentemente práctico, si bien se ofrecerán algunas nociones teóricas sobre el sentido de la práctica, así como instrucciones relacionadas con la vivencia de la relajación, respiración, conciencia corporal y meditación.

Durante las sesiones se realizan prácticas guiadas con una duración de 25 minutos.

Estas sesiones se complementan con prácticas dinámicas sencillas de atención al cuerpo que el personal pueda integrar en su vida diaria.

El formador enviará por correo electrónico diferentes materiales teóricos y prácticos (mediante documentos escritos y audios de las sesiones) para la práctica personal en la vida diaria. En ese correo electrónico el formador estará a disposición de todo el grupo para cualquier cuestión relacionada con los contenidos del curso y la práctica personal de cada persona.

Se fomentará el compromiso por la práctica formal en casa de la meditación, así como la práctica informal de la atención plena en la vida laboral y personal, incluyendo pautas o ejercicios de corta duración (de 2 a 5 minutos) que, repetidos durante el día a día, tienen la finalidad de ser incorporados a la vida diaria de la persona participante.