

A background image featuring a stack of smooth, dark grey stones on the left, a vibrant purple orchid in the center, and several more stones scattered on a light-colored surface to the right. The overall aesthetic is clean and serene, typical of a spa or wellness environment.

**GESTIÓN EMOCIONAL Y REDUCCIÓN  
DEL ESTRÉS BASADO EN RELAJACIÓN  
MULTI-COMPONENTE: Nivel I**

**UNED**

**BAZA**

**DEL 28 AL 30 DE MARZO**

## Gestión Emocional y Reducción del Estrés

### Basado en la Relajación Multi-Componente: Nivel I

Dirige: Miguel Ángel Yáñez Pérez

Co-Dirige: Juan Manuel Guiote Gregoris

Coordina: Josefa Martínez Talavera

#### Resumen del Curso:

El estrés de la vida actual requiere continuas y complejas demandas intelectuales y relacionales. Al tiempo que debemos intentar conciliar éstas con nuestros propios deseos y aspiraciones, generando un estado de alerta para tratar de dar: "la mejor respuesta posible". Aprender a convivir con este proceso tan natural y constructivo como desintegrador y destructivo si la persona no sabe gestionarlo de forma eficaz, requiere consciencia del proceso y recursos para hacerle frente.

La pregunta que todo el mundo se hace es ¿cómo? ¿cómo dejo de angustiarme por esto en lo que estoy pensando continuamente?.

La respuesta que nosotros planteamos orientando nuestra atención hacia el momento presente. Para romper ese bucle cognitivo-emocional, a través del aprendizaje multi-componente de técnicas de relajación-meditación.

#### Contenido y Desarrollo:

##### Viernes 28 de marzo

16.00-16.30 Presentación del Curso

16.30-17.30 Dinámica Grupal (Pop-Corn, 5 Porqués, Role Playing)

17.30-18.30 Introducción a la Relajación: Principales Modelos.

18.30-19.00 Descanso

19.00-19.30 Práctica: Atención a la Respiración. Ejercicio de Consciencia-Suspensión de Juicio.

19.30-20.30 ¿Qué es Mindfulness?

20.30-21.15 Práctica: Body-Scan

## Sábado 29 de Marzo

09.00-10.30 Aprendiendo a usar el Timón Energizado: Meditación Dinámica (Pisar Uvas) y el Timón Regulado: Atención a la Respiración. Porqué en Relación a una Meta (Individual y en Diadas)

10.30-11.30 Emociones y Estrés

11.30-12.00 Descanso

12.00-13.00 Modo Sentir y Pensar.

Práctica de Atención a la Respiración con Distractor. Análisis de un Episodio Emocional. Diario Emocional.

13.00-14.00 Meditación en el Cuerpo: Calor, Frio, Presión Balanceo. Agregados de la Mente (Práctica de Hielo)

16.30-17.30 Relajación Muscular Progresiva. Entrenamiento Autógeno y Visualización.

17.30-18.30 Práctica Hexagrama

18.30-19.00 Descanso

19.00-21.00 Práctica Hexagrama

## Domingo 30 de Marzo

09.00-10.30 Práctica Hexagrama. ¿Qué es el Chi-Kung?

10.30-11.30 Aceptación, Suspensión de Juicio, Alineación con el Presente, Apertura a la Experiencia, Amabilidad. Práctica Meditación.

11.30-12.00 Descanso

12.00-13.30 Autocompasión y su práctica en la vida diaria.

13.30-14.00 Balance del Curso y Dinámica de cierre

Solicitados:

1 crédito ECTS (Grados)

2 créditos de libre configuración

(Licenciaturas, Ingenierías y Diplomaturas)

## **Información y Matrícula**

UNED Baza

Avda. José de Mora, 77

18800 Baza (Granada)

958 86 12 36 / [info@baza.uned.es](mailto:info@baza.uned.es)

<http://extension.uned.es/actividad/idactividad/6645>

## **Importante:**

Los asistentes deberán llevar ropa cómoda, zapatillas de deporte y una esterilla

## **Lugar de realización del curso:**

Convento de Santo Domingo

Plaza de Santo Domingo, s/n (Baza)

## **Precios de matrícula**

### **Matrícula Ordinaria**

20 €

### **Familia Numerosa Especial**

Gratuita

Puedes realizar el pago por transferencia a la cuenta del BMN: ES48-0487-3028-87-2000001994 especificando como concepto “ Matrícula Código 6645” y tu nombre.