



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

---

Facultad de Relaciones  
Laborales y Recursos  
Humanos

## Mindfulness en la UGR (IV): otra forma de entender la vida (6/3/2020)

27/02/2020

**Profesorado:** M<sup>a</sup> del Carmen Verdejo Lucas -  
Centro de Psicología Integral Carmen Verdejo

**Fecha y horario:** 6 de Marzo de 2020 de 12:00 a  
13:30 horas

**Lugar:** Salón de Actos de la Facultad de  
Relaciones Laborales y Recursos Humanos

**Resumen:** La práctica del mindfulness va más allá de ser una herramienta o un conjunto de estrategias. Es un estilo de vida caracterizado por la presencia y una mayor conciencia del momento presente con una actitud de apertura, aceptación y bondad. Entrenar esta cualidad humana nos lleva a centrar la atención y mantenerla en el aquí y ahora, sin apenas darle vueltas al pasado, sin anticiparnos constantemente al futuro, evitando las interferencias de ideas preconcebidas, deseos y de expectativas. El mindfulness y la meditación permiten acceder a un mayor bienestar y salud, reforzando habilidades personales como la atención, las habilidades de comunicación, la resiliencia y la regulación de las emociones. Nos otorga presencia y conexión favoreciendo el desarrollo de la empatía, la confianza, la compasión y la ecuanimidad. No se trata de un remedio mágico ni de una panacea, requiere esfuerzo y disciplina para poder alcanzar los posibles beneficios.



**Contacto:** Francisco Aroca Álvarez - franciscom@ugr.es

**Formulario inscripción:** LINK: Enlace Página web del curso ->  
[https://investigacion.ugr.es/ugrinvestiga/tablon/\\*/tablon-noticias-ciencia/mindfulness-en-la-ugr-iv-otra-forma-de-entender-la-vida](https://investigacion.ugr.es/ugrinvestiga/tablon/*/tablon-noticias-ciencia/mindfulness-en-la-ugr-iv-otra-forma-de-entender-la-vida)

<http://laborales.ugr.es/>