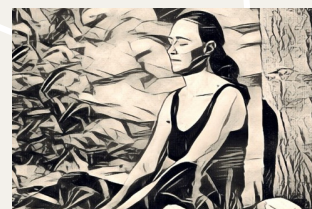


"Mindfulness e compaixón para o coidado do benestar psicolóxico"



Impartido por:

- Carlos Freire Rodríguez, Facultade de Ciencias da Educación

Descrición:

Nos últimos anos, estase a acrecentar significativamente o número de persoas que experimentan malestar emocional, manifestando niveis acusados de estrés, ansiedade ou tristeza. O coidado do noso benestar psicolóxico é, por tanto, unha prioridade cara a desfrutar dun óptimo estado de saúde. En este compromiso co autocoidado do benestar, a práctica regular de mindfulness e compaixón constitúe un recurso persoal eficaz para a prevención e redución do malestar emocional.

Neste seminario, se exporán as principais evidencias científicas en torno ao mindfulness e a compaixón. Con este propósito, analizarase con rigor en que consiste a práctica de mindfulness e compaixón e os seus potenciais beneficios. Así mesmo, se proporán diferentes exercicios e actividades para a súa posta en práctica na vida cotiá.

Obxectivos:

1. Identificar os principais factores de risco para o benestar psicolóxico no noso contexto social actual.
2. Coñecer e comprender os conceptos de mindfulness e compaixón e os seus potenciais beneficios para o coidado do benestar psicolóxico.
3. Adquirir estratexias e recursos eficaces para a práctica regular de mindfulness e compaixón no día a día.

Metodoloxía:

Sesións teórico-prácticas, nas que se integrarán os contidos teóricos con diferentes actividades e exercicios prácticos de mindfulness e compaixón.

Contidos:

1. Factores que ameazan o benestar psicolóxico no contexto social actual: o estrés e a ansiedade
2. Coñecendo e calmando a mente: o mindfulness
3. Construindo un trato amable e cálido con nós mesmos: a compaixón
4. Actividades e exercicios para a práctica regular de mindfulness e compaixón

Calendario e horario

Catro sesións de dúas horas (**de 17 a 19 horas**), os **días 2, 9, 23 de febreiro e 2 de marzo de 2026**, nas instalacións da **Universidade Sénior** en Normal (Paseo de Ronda, 47) da Coruña .

Inscrición e matrícula

As prazas son limitadas e serán asignadas por rigorosa orde de inscrición. A inscrición só poderá realizarse mediante formulario electrónico, **do 16 ao 25 de xaneiro de 2026**, a través da páxina web: www.udc.gal/senior. Máis información: **Secretaría da Universidade Sénior** (Tlf. 881014507 – secretaria.senior.coruna@udc.es)