



Centro Universitario de Ciencias de la Salud
Universidad de Guadalajara
Maestría en Psicología de la Salud



Convocatoria

Taller: Reducción de Estrés Basado en Atención Plena (REBAP): Déjalo ir... con mindfulness.

Impartido por:

Psic. Claudia Paulina Arjona Juárez

Dirigido por:

Mtra. Fabiola de Santos Ávila

Mtro. Andrés Palomera Chávez

Es importante trabajar con habilidades para el manejo del estrés académico, porque éste, cuando se presenta a largo plazo puede llegar a afectar el desempeño escolar y la salud de los estudiantes universitarios. Estudios han encontrado que la mayoría de los alumnos que estudian carreras relacionados con ciencias de la salud tienen mayores niveles de estrés académico. Así mismo, las situaciones académicas que perciben los estudiantes como estresantes también pueden desencadenar: depresión, ansiedad e incluso ideación suicida.

El programa de REBAP “Déjalo ir... con mindfulness” esta dirigido a estudiantes que cursan enfermería, medicina y odontología y que no estén tomando antidepresivos o ansiolíticos. El objetivo general es: Enseñar a los estudiantes universitarios los principios básicos de la meditación atención plena, identificar los efectos del estrés académico en la salud, de igual modo, el impacto que tiene éste en el desempeño académico. Al finalizar el programa, los estudiantes tendrán las habilidades adecuadas para manejar los efectos del estrés académico y mejorar su desempeño.

El programa es psicoeducativo y consiste en seis sesiones semanales de una hora. A continuación se presentan las actividades en cada sesión:

| Sesión | Contenido de la sesión |
|-----------------|--|
| Sesión 1 | <u>Actividad 1.</u> Introducción a la meditación atención plena. <u>Actividad 2.</u> Información sobre estrés académico. <u>Actividad 3.</u> Escaneo corporal. |
| Sesión 2 | <u>Actividad 1.</u> Diálogo grupal. <u>Actividad 2.</u> Práctica de la alimentación consciente. <u>Actividad 3.</u> Meditación respiración atenta. |

| | |
|-----------------|---|
| Sesión 3 | <u>Actividad 1.</u> Diálogo grupal. <u>Actividad 2.</u> Meditación sedente. <u>Actividad 3.</u> Yoga atento. |
| Sesión 4 | <u>Actividad 1.</u> Dialogo grupal. <u>Actividad 2.</u> Meditación respiración atenta. <u>Actividad 3.</u> Yoga atento. |
| Sesión 5 | <u>Actividad 1.</u> Diálogo grupal. <u>Actividad 2.</u> Escaneo corporal. <u>Actividad 3.</u> Caminata consciente. |
| Sesión 6 | <u>Actividad 1.</u> Diálogo grupal. <u>Actividad 2.</u> Meditación respiración atenta. <u>Actividad 3.</u> Repaso sobre las actividades realizadas desde la primera sesión, tiempo de reflexión y compartir experiencias. <u>Actividad 4.</u> Plan de seguimiento. |

Sede

El taller se realizará en la Sala de Usos Múltiples de la Coordinación de Psicología (ubicada en el edificio H del Centro Universitario de Ciencias de la Salud)

Horarios

Elegir uno de los tres horarios que se encuentran disponibles:

*Cupo limitado: 15 personas por horario

Sabatino de 9:00 a 10:00hrs:

| Sesión | Fecha |
|--------|-------------|
| 1 | 14 de abril |
| 2 | 21 de abril |
| 3 | 28 de abril |
| 4 | 5 de mayo |
| 5 | 12 de mayo |
| 6 | 19 de mayo |

Miércoles de 11:00 a 12:00hrs:

| Sesión | Fecha |
|--------|-------------|
| 1 | 11 de abril |
| 2 | 18 de abril |
| 3 | 25 de abril |
| 4 | 2 de mayo |
| 5 | 9 de mayo |
| 6 | 16 de mayo |

Jueves de 15:00 a 16:00hrs:

| Sesión | Fecha |
|--------|-------------|
| 1 | 12 de abril |
| 2 | 19 de abril |
| 3 | 26 de abril |
| 4 | 3 de mayo |
| 5 | 10 de mayo |
| 6 | 17 de mayo |

Inscripción

Para inscribirse al taller favor de llenar el formulario en línea:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWc7FzZtqy7x8AzwYwLMuiZ3TIRbCdF59tCAS9i5Fn77pYGw/viewform?usp=sf_link