



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

---

FUNDACIÓ URV  
CENTRE DE FORMACIÓ PERMANENT

# Aflojaté: gestión del estrés y trabajo de la atención plena

## Ficha Técnica

---

**Dirigido a:**

Todos los profesionales

**Criterios de selección:**

Asociado Ciste

**Código:**

CAGETS-A1-2023-1

**Título al que da derecho:**

Certificado de aprovechamiento

**Objetivos:**

- Actuar en vez de reaccionar
- Mejorar nuestra autoconciencia, control emocional y gestión de los cambios
- Identificar tus estréss y superarlos
- Practicar la atención plena

**Coordinación académica:**

Sílvia Reverté Villarroya

Oscar Becerril Gavaldà

**Docentes:**

Oscar Becerril Gavaldà

Maria Del Olmo Vila

**Duración:**

8 h

**Impartición:**

presencial

**Fechas:**

del 15/O5/2023 al 16/O5/2023

**Horario:**

Día 15/O5/2023 de 10:00 h a 14:00 h

Día 16/O5/2023 de 10:00 h a 14:00 h

**Ubicación:**

Centro de Innovación en Simulación TE. Campus URV Tortosa

**Precio:**

95

**Contacto FURV:**

José Maria Esteban - [josemaria.esteban@fundacio.urv.cat](mailto:josemaria.esteban@fundacio.urv.cat)

## Programa

---

**Módulo:**

**AFLÓJATE: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y TRABAJO DE LA ATENCIÓN PLENA**

**Duración:**

8 h.

**Contenido:**

- INTRODUCCIÓN
- EL AQUÍ Y EL AHORA
- PILOTO AUTOMÁTICO / FLUIR
- DINÁMICAS AFLOJA
- CONCENTRACIÓN VS INTROSPECCIÓN
- DINÁMICA ESCUCHA CON NO JUICIO
- EFECTO FLORIDA
- ESTADO EMOCIONAL
- GESTIÓN DEL ESTRÉS
- PENSAMIENTOS NEGATIVOS O DISTORSIONADOS
- DINÁMICA "COMO YO"

**Fundación URV. Centro de Formación Permanente**

Av Onze de Setembre, 112. 43203 REUS

Tel.: 977 779 950 Fax: 977 310 113

[formacio@fundacio.urv.cat](mailto:formacio@fundacio.urv.cat)

[www.fundacio.urv.cat/formacio](http://www.fundacio.urv.cat/formacio)