

Mindfulness y bienestar integral en la docencia universitaria

10/02/2026

#Mindfulness

La Universidad
de Granada
organiza la
formación
“**Mindfulness
y bienestar
integral:
consciencia
corporal,
equilibrio
emocional y
comunicación consciente en la docencia
universitaria**”, dirigida al **Personal Docente e Investigador (PDI)**.



El taller se desarrollará del **6 al 27 de marzo**, con **reuniones semanales los viernes de 10:00 a 14:00 horas**. Las sesiones tendrán lugar en el **Aula 8 del Espacio V Centenario**, y la **última sesión se realizará en la Naturaleza**.

La actividad tiene como objetivo promover el bienestar integral del profesorado mediante prácticas de atención plena, regulación emocional y comunicación consciente aplicadas al ámbito universitario.

Las **plazas son limitadas**.

Inscripciones abiertas hasta el 24 de febrero.

Organiza: Vicerrectorado de Calidad, Innovación Docente y Estudios de Grado.