

CURSOS DE VERANO  
UDAKO IKASTAROAK

# La consciencia en la vida cotidiana

28 ABUZTUA - 01 IRAILA

Pamplona/Aula 026-UPNA

- Hezkuntza eta Gizarte Zientziak
- 🗨 Castellano
- 📖 Kredituak: 1 ETCS
- € Curso completo 30 € Para alumnado y personas desempleadas 15 €
- 🎓 20 ordu
- 📍 NUP-Nafarroako Unibertsitate Publikoa
- 📄 Bukatuta, Concluido
- 📅 2017ko abuztuaaren 24a arte

La consciencia es la capacidad que nos permite tener experiencias. Ahí donde está nuestra consciencia va a estar nuestra existencia. Que las personas reconozcan sus hábitos y rutinas, que aprendan por sí mismas identificando las condiciones para sus desarrollos potenciales, está íntimamente relacionado con la lucidez, de ahí la importancia de reflexionar sobre ello en un foro universitario.

La consciencia es la capacidad de dar cuenta, de experimentar. Consciencia implica

atención, instalar los conocimientos y las experiencias en el día a día -en las relaciones familiares, en el trabajo, en el tiempo libre, en el ocio, en el consumo, etc.- como parte de un proceso colaborativo y creativo.

Para ello es preciso observar, observar y observar, entrenando la capacidad de darse cuenta. Estar presente, desarrollar una mayor conexión con la realidad, cultivando los vínculos íntimos de la muerte con la vida, y de la muerte como componente de la vida. Todo ello pone en marcha procesos de aprendizaje y de acción más eficaces, de desarrollo de libertad, responsabilidad y de vida con sentido.

El **primer día** del curso estudiaremos la consciencia de un modo global. Incluyendo una revisión actualizada de los estudios de las ciencias cognitivas y añadiendo una perspectiva fenomenológica, subrayando la aproximación husserliana como puente para entender las prácticas contemplativas. El **segundo día** trataremos la atención y las prácticas corporales desde la dimensión físico-emocional de la consciencia.

Profundizaremos en la importancia del "envejecimiento saludable". El **tercer día** se abordará la consciencia en primera persona, con experiencias de hombres y mujeres en situaciones de tensión y/o conflicto, trabajando estrategias prácticas para la unificación del cuerpo, la mente y el espíritu. El **cuarto día** lo dedicaremos a indagar en el "buen vivir", en el "buen morir". También trataremos del duelo, de la necesidad de trabajar el nivel de consciencia y de desarrollo cognitivo para el acompañamiento ante la muerte.

**Finalizamos**, abordando nuevas formas de espiritualidad en un mundo plural y en cambio.

## **NORENTZAT**

Se dirige a personas inquietas por el conocimiento: profesorado, alumnado, personal sanitario, educativo, periodistas, profesionales de la publicidad, el derecho, etc., y para quienes tengan interés en crear condiciones para el cultivo de la vertiente creativa de crecimiento personal y profesional.

## **HELBURUAK**

El objetivo de este curso de verano es reflexionar sobre los mecanismos conscientes de aprendizaje orientados a producir cambios, planteando el flujo de pensamientos, emociones y sensaciones que nos llegan -o que nuestra propia mente produce, faculta y capacita- para abordar las realidades existenciales.

## **IKASTAROAREN ZUZENDARIA**

Ana Aliende Urtasun (Profesora del Departamento de Sociología. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales UPNA).

Ana Ansa Ascunce (Unidad de Atención Sanitaria de la UPNA).

## **LUNES 28 AGOSTO**

### **APROXIMACIÓN A LA CONSCIENCIA DESDE LA ESPIRITUALIDAD Y LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN**

10:00 - 10:15 Presentación

10:15 - 11:30 Conferencia

#### **La consciencia. Una visión desde la neurofenomenología**

*Gustavo Diex, Físico Teórico por la UAM. Psicobiología y Neurociencia por la UAB. TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Codirector del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y Codirector del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud). Investigador de tradiciones contemplativas desde la perspectiva de la primera persona; Yoga Clásico y Buddhismo Mahayana.*

12:00 - 14:00 Prácticas meditativas

*Gustavo Diex, Físico Teórico por la UAM. Psicobiología y Neurociencia por la UAB. TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Codirector del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y Codirector del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud). Investigador de tradiciones contemplativas desde la perspectiva de la primera persona; Yoga Clásico y Buddhismo Mahayana.*

## **MARTES 29 AGOSTO**

### **LA DIMENSIÓN FÍSICO-EMOCIONAL DE LA CONSCIENCIA: ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

10:00 - 11:30 Conferencia

#### **Gerotranscendencia: Mindfulness en la segunda mitad de la vida**

*Fernando Rodríguez Bornaetxea, Maestro de Meditación Vipassana -Doctor en Psicología - Psicoterapeuta - Mindfulness.*

12:00 - 14:00

Prácticas meditativas

**Autoindagación y discernimiento eficiente en el cultivo de la atención: prácticas meditativas**

*Raul Hernández Amillano, Licenciado en Derecho por la Universidad de Navarra. Profesor de Yoga y meditación. Terapeuta Transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Especialista en Hipnosis Ericksoniana por el instituto Erickson-Madrid. Máster en Derecho Ambiental por la Universidad del País Vasco.*

**MIÉRCOLES 30 AGOSTO**

**LA CONSCIENCIA EN PRIMERA PERSONA: CONFLICTOS Y TERAPIAS**

10:00 - 11:30 Conferencia

**Necesidades y cuidados en el acompañamiento emocional**

*Concha Dobón Yagüe, Terapeuta guesáltica y sistémica. Facilitadora de Constelaciones Familiares y Constelaciones Organizacionales. Coaching Sistémico. Formación en Terapia Gestalt y Bioenergética, Psicoterapia Integrativa y Eneatipos, Movimiento Expresivo Río Abierto. Master en Dirección y Administración de Empresas. Directora del Centro Laskurain Pamplona - Espacio de Crecimiento*

12:00 - 14:00 Prácticas meditativas

**Autoindagación y discernimiento eficiente en el cultivo de la atención: prácticas meditativas**

*Raul Hernández Amillano, Licenciado en Derecho por la Universidad de Navarra. Profesor de Yoga y meditación. Terapeuta Transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Especialista en Hipnosis Ericksoniana por el Instituto Ericson-Madrid. Máster en Derecho Ambiental por la Universidad del País Vasco.*

**JUEVES 31 AGOSTO**

**CONSCIENCIA DE VIVIR Y CONSCIENCIA DE MORIR**

10:00 - 11:30 Conferencia

**La consciencia en la cotidianidad: la rutina creativa**

*Luis Arbea Aranguren, Psicólogo y filósofo, profesor universitario, sus últimos trabajos han versado sobre las “inteligencias dormidas”, esos repertorios de la personalidad que nos pueden dotar de mayor sentido a la vida.*

12:00 - 14:00 Prácticas meditativas

### **Hacia la consciencia - Testigo**

Toña Roa Vicente, Psicóloga y directora del área de psicología de Centro Médico Fisios

## **VIERNES 1 SEPTIEMBRE**

### **LA PLURALIDAD ÉTICA Y ESPIRITUAL: RETOS Y DESAFÍOS**

10:00 - 11:30 Conferencia

#### **La espiritualidad en el siglo XXI: ¿Un nuevo reencantamiento?**

*Esther Fernández Mostaza, Profesora Titular de Sociología en al Universidad Autónoma de Barcelona y Miembro del grupo de investigación ISOR, Investigaciones en Sociología de la Religión.*

*<http://www.isor.cat/>. Sus investigaciones giran, principalmente, en torno a tres temas: las nuevas formas de espiritualidad, los procesos de socialización y las segundas generaciones.*

12:00 - 14:00 Conferencia

#### **Lo sensible, lo inteligible y lo espiritual en el "mundo de vida cotidiana".**

*Esther Fernández Mostaza, Profesora Titular de Sociología en al Universidad Autónoma de Barcelona y Miembro del grupo de investigación ISOR, Investigaciones en Sociología de la Religión.*

*<http://www.isor.cat/>. Sus investigaciones giran, principalmente, en torno a tres temas: las nuevas formas de espiritualidad, los procesos de socialización y las segundas generaciones.*

## **ANTOLATZAILEA**

UPNA

## **FINANTZATZAILEA**

Gobierno de Navarra

UPNA