

CURSOS DE VERANO
UDAKO IKASTAROAK

Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico

21 - 22 ABUZZTUA

Pamplona / INAP

■ Hezkuntza eta Gizarte Zientziak

🗨 Castellano

📖 Kredituak: 0,5 ETCS

€ 30 €

🎓 10 ordu

📍 NAPI

📝 Bukatuta, Concluido

📅 2017ko abuztuaaren 17a arte

La práctica de mindfulness puede entenderse como el ejercicio de la atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Mindfulness ejercita la capacidad de la persona para centrarse en el momento presente de un modo activo, sin interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Como procedimiento terapéutico estimula que los aspectos

emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o controlados.

NORENTZAT

El curso está dirigido a cualquier persona que desee realizar un primer acercamiento conceptual y experiencial hacia la mejora de la atención, la regulación de las emociones, y a construir una respuesta más reflexiva ante los problemas y circunstancias de la vida.

HELBURUAK

- Proporcionar a los asistentes un espacio para desarrollar habilidades de hacerse conscientes de las experiencias.
- Reflexionar sobre aspectos psicológicos que subyacen a algunas dificultades emocionales.
- Experimentar nuevas maneras de manejar las emociones.
- Estimular el cuidado de cada uno/a de nosotros/as.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA

Iñaki Lorea. Dpto Psicología y Pedagogía. Fundación Argibide.

LUNES 21 AGOSTO

9:00-14:00 Taller

Parte Teórica:

- Aproximación al concepto de mindfulness. Breve historia.
- La instrucción fundamental y actitudes durante la práctica.
- Tipos de prácticas.
- Mecanismos neuropsicológicos de acción implicados.
- Mindfulness y la Red Neuronal por Defecto.
- Mindfulness y epigenética

Iñaki Lorea

MARTES 22 AGOSTO

9:00-14:00 Taller

Parte Práctica:

- Mejorar la consciencia del presente.
- Descubrir el “piloto automático” mental.
- Atender al cuerpo y a la mente.
- Centrar la mente. Observar la respiración.
- Permitir y aceptar la experiencia.
- Observar nuestras reacciones a las experiencias.

Iñaki Lorea

ANTOLATZAILEA

UPNA

BESTE ANTOLATZAILE BATZUK

Fundación Argibide

LAGUNTZAILEA

Fundación Argibide

FINANTZATZAILEA

Gobierno de Navarra

UPNA