

upna

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO  
UDAKO IKASTAROAK

# Mindfulness: un acercamiento teórico y práctico

ABUZTUAK 21 - 22

Pamplona / INAP

Hezkuntza eta Gizarte Zientziak

Kredituak: 0,5 ETCS

30 €

10 ordu

NAPI

Bukatuta, Concluido

2017ko abuztuaren 16a 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