

Taller Introductorio de Atención Plena y Conciencia Corporal:

Imparte: **Dra. Gabina Villagrán Vázquez**

Objetivo general

Promover experiencias que favorezcan el desarrollo de la conciencia reflexiva o Autoconocimiento¹, mediante la prácticas de la atención plena (mindfulness); la observación de la emergencia de las propias sensaciones, emociones, pensamientos y creencias sobre sí mismos/as, con actividades de quietud y movimiento, individuales y grupales, con la finalidad también, de apoyar el desarrollo de habilidades de Autorregulación² así como la toma consciente de la responsabilidad sobre los proceso internos emergentes.

Dirigido a: profesionales de la salud y la educación

Lugar: Convento de Santo Domingo de BAZA

Fechas: 17 de Septiembre 2.014 (miércoles)

Horario: 10:00 a 14:00 y 16:30 a 20:30

Cupo: limitado a 25 participantes.(por riguroso orden de recepción)

Inscripción: enviando un e_mail a: info@baza.uned.es, indicando todos tus datos personales.

Perfil de participantes: Profesionales de la salud, la educación y toda persona interesada en su desarrollo personal a través del Autoconocimiento y Autorregulación Emocional en las interacciones sociales.

Metodología: Se trabajara en grupos, de manera experiencial y auto-experimental, mediante el establecimiento de un encuadre que favorezca un ambiente seguro para el intercambio de experiencias pasadas y presentes al momento de la interacción, destacando que lo que se comparte es en el momento presente y la vivencia experimentada cognoscitiva y corporalmente es en el momento presente.

Facilitadora: Gabina Villagrán Vázquez. Doctora en Psicología y entrenamientos: Hakomi, CEBTT, Psicoterapia Corporal Integrativa, PBC y Diplomados en Sexualidad Humana y Diversidad Sexual, Terapia de Re-encuentro.

Requerimientos. Cañón, un espacio acondicionado para trabajar en el piso, con cojines y sillas; que los participantes vistan ropa cómoda para trabajar en el piso y agua, te y café disponibles.

Programa.

1. ¿Qué es la Atención Plena?
2. ¿Qué es la Conciencia Corporal?
3. Evaluación de la Atención Plena y la Conciencia Corporal
4. Prácticas de la Atención Plena
5. Prácticas de la Atención Plena y la Presencia amorosa
6. Prácticas de Autorregulación
7. Prácticas de la Atención Plena y la Conciencia Corporal

¹ Por Autoconocimiento nos referimos a la información y saberes que de manera autorreflexiva, tiene cada individuo sobre sí mismo, en relación con los hábitos y patrones de 1) reacción que provienen de la activación del Sistema Nervioso Autónomo (sensaciones), 2) de la actividad mental relacionada con todo tipo de pensamientos (interpretaciones, creencias, fantasías, emociones, sentimientos, imágenes, etc.) y 3) la respuestas o actos que de manera voluntaria lleva a cabo, es decir respuestas elegidas (Villagrán-Vázquez, Parada-Ampudia y Ortiz, 2014).

² La Autorregulación se refiere a la gestión (interna y externa) que cada individuo lleva a cabo para procurar su bienestar (del Soma) de manera asertiva, utilizando para ello su Autoconocimiento (Villagrán-Vázquez, Parada-Ampudia y Ortiz, 2014).