

EL CENTRO ASOCIADO DE BAZA COMIENZA LA ACTIVIDAD DEL CURSO 2014/2015 CON EL “TALLER DE ATENCIÓN PLENA Y CONSCIENCIA CORPORAL”

EL TALLER SE HA DESARROLLADO DURANTE LA JORNADA DEL 17 DE SEPTIEMBRE EN EL CONVENTO DE SANTO DOMINGO DE BAZA EN HORARIO DE MAÑANA Y TARDE

El Centro Asociado a la UNED en Baza ha comenzado su programa de actividades de Extensión Universitaria del Curso 2014/2015 con la realización del “*Taller Introductorio de Atención Plena y Consciencia Corporal*”, que imparte Dña. 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.



El Taller ha estado organizado por el Centro Asociado Bastetano y como objetivo primordial pretende promover experiencias que favorezcan el desarrollo de la conciencia reflexiva o autoconocimiento mediante la práctica de la atención plena o “*mindfulness*”. Esta atención plena se consigue con la observación de las propias sensaciones, emociones, pensamientos y creencias sobre uno mismo. También con la realización de actividades de quietud y movimiento, ya sea de forma individual o en grupo, con la finalidad de apoyar el

desarrollo de habilidades de autorregulación así como la toma consciente de la responsabilidad sobre los procesos internos emergentes.

Es de reseñar que el *“Taller de Atención Plena y Consciencia Corporal”* ha tenido una gran acogida con más de una veintena de participantes, principalmente profesionales del ámbito de ciencias de la salud y la educación, aunque también han asistido personas interesadas en el desarrollo personal a través del autoconocimiento y autorregulación emocional en las interacciones sociales. De esta forma, el programa del Taller ha estado organizado por sesiones y se ha desarrollado en horario de mañana y tarde, concretamente de 10:00 a 14:00 horas y de 16:30 a 20:30 horas.



Como ya hemos anticipado anteriormente, la metodología de trabajo ha sido llevada a cabo tanto en grupos como de forma individual, así pues, de manera experiencial y auto-experimental, estableciendo un marco que favorezca un ambiente seguro para el intercambio de experiencias pasadas y presentes al momento de la interacción, destacando que lo que se comparte y la vivencia experimentada cognoscitiva y corporal es en el momento presente.