

Autocuidado y bienestar emocional

Fecha: del 22 de febrero al 26 de abril (los días 29/03 y 5/04 no hay clase)

Horario: 18:00-20:00. Lunes

Duración: 16 horas

Lugar: Cámara de Gipuzkoa - Avda. de Tolosa, nº 75 - 20018 Donostia-San Sebastián



INSCRIPCIÓN

**“La conciencia de uno mismo es el origen de la inteligencia emocional y social”
(Goleman 2007).**

Estamos en una época en que aprender a vivir en la incertidumbre se convierte en un hito para nuestra salud. El autocuidado en todos los planos (físico, psíquico, emocional y social) pasa a ser prioritario. Aprender a auto-regularse tomando conciencia del estado emocional en el que uno/a se encuentra es la base para entrar en estados de mayor calma y serenidad, contribuyendo a despejar la mente para seguir con el día a día con mayor bienestar.

En este taller proporcionamos herramientas prácticas y vivenciales basadas en el autocuidado en sus diferentes dimensiones: psíquica, aprendiendo a conocer cómo funciona nuestra mente; emocional, aprendiendo a identificar y reconocer nuestras emociones y saber regularlas (reconocer el miedo como la emoción primigenia y aprender a regularlo); relacional, donde damos algunas pautas para cuidar la relación con nuestro entorno más cercano; la dimensión física, donde damos importancia a incorporar progresivamente y con amabilidad algunos hábitos saludables que sin duda van a reforzar nuestro estado físico llevándonos a una sensación de descanso y de bienestar: la importancia del descanso y el sueño reparador (trucos y consejos), la importancia del ejercicio físico moderado, la alimentación y la atención a la postura corporal.

Objetivo

Este curso proporcionará una orientación psicoeducativa sobre los pilares del autocuidado en las dimensiones psíquica, física, relacional y emocional, con el objetivo prioritario de proporcionar herramientas prácticas y vivenciales para el autocuidado y el bienestar emocional.

Así mismo, invitará a las personas participantes a que integren de forma activa dichas prácticas y herramientas para fomentar un mayor estado de bienestar en general, así como, para que pueda servir de inspiración para proyectarnos hacia un futuro cuyo propósito de vida pueda dar sentido a lo que hacemos ahora y en el futuro.

Las herramientas, dinámicas y ejercicios de este programa desarrollarán nuestra capacidad

para aprender a:

- Convivir con la incertidumbre, aprendiendo a llevar la atención al presente: reducir estados de ansiedad y estrés.
- Reconocer el miedo como la emoción primigenia que nos protege.
- Habitar la incertidumbre con aceptación aprendiendo a regular y liberar el miedo.
- Aprender a estar atentos a los pensamientos para que no nos arrojen a futuros no deseados aprendiendo a regresar de forma consciente a lo que ahora mismo tenemos entre manos.
- Crear espacios de relación saludable donde compartir dinámicas basadas en la escucha y el juego nos reconecten con nosotros mismos y los demás desde la comprensión y el afecto consciente.
- Darse cuenta de que la aceptación no es tolerancia ni resignación, es integrar en el cuerpo el estado emocional subyacente.
- Adquirir nuevos hábitos saludables de forma consciente poniendo atención a la alimentación, sueño y descanso reparador, ejercicio físico y relaciones sociales saludables.
- Activar la creatividad y la motivación hacia un propósito genuino para la vida ahora y en el futuro. Crear espacios creativos que nos reconecten dando un sentido a lo que hacemos.

METODOLOGÍA

La metodología, además de proporcionar contenidos teóricos, y varias dinámicas de relación sistémica, propone una participación basada en la práctica de experiencias vivenciales relacionales en el AQUÍ Y el AHORA.

Se utilizarán varias técnicas:

- Técnicas de Relajación y Meditación basadas en Mindfulness.
- Técnicas del Coaching Ontológico Ejecutivo. (ICF).
- Teoría U. Otto Sharmer. MIT. Massachussets.
- SPT. Arawna Hayasi. Precensing Institut. MIT. Massachussets.
- Técnicas activas de relación sistémica (utiliza el cuerpo, el espacio y los objetos como elementos vivos que influyen en la relación).
- Musica y Clown.

Programa

Primera Sesión:

- Las técnicas atencionales basadas en mindfulness como herramienta estructural de guía y apoyo durante el curso.
- Dónde está la mente (Daniel J. Siegel).
- Qué es el cerebro. Bases neurológicas. (Mario Alonso Puig / Sebern F. Fisher).
- Conciencia de relación sistémica: somos relación. Dinámica atencional relacional.
- Técnicas atencionales y de relajación basadas en mindfulness.

- Las primeras pautas para el autocuidado: la importancia del agua.

Segunda Sesión:

- Juego lúdico consciente de aterrizaje en la sala.
- Toma de conciencia del cuerpo físico, psíquico y respiratorio.
- El tiempo-espacio de reacción: sentir la quietud. SPT Arawana Hayashi. Precensing Institute. Mit Massachusetts.
- Técnicas atencionales basada en las sensaciones y sentidos en el cuerpo.
- Trucos y consejos para el autocuidado: el ejercicio físico moderado consciente.

Tercera Sesión:

- Dinámicas de juego, movimiento con música y técnicas atencionales de relajación.
- La red neuronal por defecto y el miedo (Ramón Ayala)
- Especial atención a los pensamientos. ¿Qué son los pensamientos y para qué pensamos?
- Consciencia del impacto de los pensamientos en el cuerpo.

Cuarta Sesión:

- Dinámicas de juego, movimiento con música y técnicas atencionales de relajación.
- Base epigenética del miedo y la alegría: ¿Para qué sirven?
- Indagación apreciativa: ¿Cómo te hace sentir esto que piensas?
- Dinámica de relación sistémica. Línea en medio: ver y reconocer lo que nos pasa ahora.
- El autocuidado: conociendo las necesidades de nuestro cuerpo: la consciencia del alimento.

Quinta Sesión:

- Dinámicas de juego y movimiento con música y técnicas atencionales de relajación.
- La aceptación no es resignación ni tolerancia, es integración del cuerpo.
- Técnicas atencionales basadas en la aceptación y la regulación emocional.
- El Autocuidado: estirar el cuerpo.

Sexta sesión:

- Dinámicas de juego y movimiento con música y técnicas atencionales de relajación.
- Prácticas atencionales para la observación de las sensaciones sentidas: las emociones.
- El autocuidado: consejos y trucos para dormir mejor.

Séptima Sesión:

- Dinámicas de juego y movimiento con música. Técnicas de Relajación.
- La importancia de la escucha en la relación: sentirse visto/a y reconocido/a.
- Practicas atencionales basadas en la escucha consciente.
- Conversación verbalizada a dos. (Teoría U. Precensing Institute. Mit Massachusetts)
- El Autocuidado: la atención a la postura corporal. Conciencia en los dolores musculoesqueletos.

Octava Sesión:

- Dinámicas de juego y movimiento con música. Técnicas de Relajación.
- Dinámicas atencionales activas de relación. Pasos hacia la confianza y mejora de la relación: ver, sentir e integrar la comunicación.
- La observación de las emociones en la relación.

- Observar el ciclo e integración: pensamiento, emoción, acción.
- Meditación en la autocompasión y el respeto.
- Meditación en la alegría.
- Mantener lo aprendido e integración.

Ponente



Elisabet Fisas

Diplomada en Educación Social por la UPV EHU.

Profesional del acompañamiento grupal e individual.

Formada en neurofeedback y biofeedback por SEBINE (Asociación española de Neurofeedback) y Seben Fisher, y en Mindfulness a través de la EVNTF.

Coach certificada por ICF.

Entrenada y formada por Arawana Hayasi y en psicoterapia corporal (bioenergética), basada en técnicas gestálticas y de atención al cuerpo.

Otros datos relevantes

- **Fecha, duración y lugar**

- Del 22 de febrero al 26 de abril de 2021 (días 29/03 y 5/04 no hay clase). De 18.00 a 20.00 horas. Lunes

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia.

- **Precio**

- 225 euros
Descuento de un 10% para las terceras y sucesivas inscripciones.
En caso de no cancelar la inscripción, o realizarla con menos de 48 horas de antelación al inicio de la formación, se deberá abonar el 100% del importe, salvo caso de fuerza mayor.

FUNDAE

Las inscripciones podrán bonificarse parcialmente en las cuotas de la Seguridad Social a través de la encomienda de gestión a Cámara de Gipuzkoa.

Información

943 000284

bikain@camaragipuzkoa.com