

MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Contenidos:

Neuropsicología del estrés y movimiento/respiración consciente

- Los pensamientos, las emociones y las sensaciones.
- El entrenamiento del músculo de la atención (área cognitiva -atención-) como herramienta de autorregulación.
- El impacto del movimiento -ejercicio físico- / respiración consciente en nuestros pensamientos.

Mundo interno / externo

- El autoconocimiento como herramienta para la gestión de la relación conmigo y para con los/as demás.
- Los vínculos (relaciones entre personas), conmigo mismo/a y con los/as demás.
- La importancia del grupo como red y aprendizaje.

Objetivos:

Neuropsicología del estrés y movimiento/respiración consciente

- Comprender qué pasa en nuestro cerebro cuando nos visitan las emociones, y el estrés.
- Entender qué pasa en nuestro cuerpo cuando nos visitan las emociones, y el estrés.
- Aprender herramientas de autorregulación a través del entrenamiento de la atención, el movimiento (ejercicio físico) y la respiración consciente.

Mundo interno / externo

- Comprender la naturaleza de las relaciones entre personas (vínculo), a nivel individual y en relación con otros/as.
- Conocerse a sí mismo/a, a propósito de lograr calidad en la relación con uno/a mismo/a y con los/as demás.
- Conocer las habilidades sociales y su impacto en la relación los/as demás, como fuente de desarrollo personal y crecimiento.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 07 de octubre 2026; final: 23 de junio 2027)

Días/horario:

Miércoles de 09:00 a 10:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Arucas – Sede Principal UPA Arucas
C/. Pintor Velázquez, nº 9 (Juan XXIII)

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla, manta, calcetines, abrigo, agua y ropa deportiva y/o cómoda, adecuada a la actividad.

Cuota mensual: 60€

Imparte el curso/taller: María de la Paz Hernández Ruiz