

XIV JORNADA DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL

(11 de mayo de 2016- horario de 16h. a 19h.)

TALLER

MINDFULNESS. Actividades de conciencia plena para el bienestar personal y profesional.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer los orígenes de la Psicología Positiva y la relación con Mindfulness
- ✓ Conocer Mindfulness, la Conciencia plena
- ✓ Practicar actividades de Mindfulness y Conciencia plena
- ✓ Aprender a aplicar lo aprendido a la vida diaria
- ✓ Disfrutar de la experiencia

BENEFICIOS DE PRACTICAR MINDFULNESS

Mindfulness ha demostrado, mediante estudios científicos, interesantes beneficios en diferentes áreas como la salud, el desarrollo personal y las relaciones interpersonales:

- ✓ **FÍSICOS:** Reducción del estrés; Reducción de la presión sanguínea; Reducción de la frecuencia cardíaca y respiratoria; Reducción de niveles de cortisol; Estimulación del sistema inmunológico.
- ✓ **PSICOLÓGICOS:** Aumento del nivel de creatividad; Mejora del nivel de concentración; Reducción síntomas de ansiedad; Mayor estabilidad emocional
- ✓ **PERSONALES:** Mejora de la percepción y autorregulación de las emociones; Mejora de la percepción de bienestar (felicidad).
- ✓ **SOCIALES:** Mejora de las relaciones interpersonales; Aumento de la compasión y solidaridad con el prójimo.

CONTENIDO

1. PSICOLOGÍA POSITIVA Y MINDFULNESS

- ✓ Orígenes y desarrollo de la Psicología Positiva
- ✓ Relación de la Psicología Positiva y el Mindfulness
- ✓ Orígenes y desarrollo del Mindfulness: Jon Kabat-Zinn, Vicente Simón, etc.
- ✓ Beneficios de la práctica de Mindfulness

2. ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y PROFESIONAL

- ✓ Orientación en Positivo
- ✓ Entrevista Motivacional

METODOLOGÍA

1. Introducción Teórica

2. Prácticas de Mindfulness

- ✓ Meditación en los sentidos: Saboreo
- ✓ Meditación en la vida diaria: Práctica de los 3 minutos
- ✓ Meditación en la respiración
- ✓ Meditación con el cuerpo: Caminar; “Body scan”
- ✓ Meditación en valores

PONENTE

FRANCISCO ROYO MÁS

Psicólogo infantil. Psicoterapia a niños y adolescentes. Centro Psicojurídico Goya.

Orientador Escolar. Colegio Juan de Lanuza.

Profesor del Máster de Educación Socioemocional. Coordinador del módulo de Psicología Positiva. Universidad de Zaragoza.

Formación de Adultos.