



Código: D01D2101 **Título:** PRÁCTICAS MEDITATIVAS: UN CAMINO PARA EL DESCANSO INTERIOR

Dirigido a:		
P.A.S.:		
P.D.I.: X		
En especial a: Personas interesadas en iniciarse en las prácticas meditativas		
Número de horas:		Número máximo de participantes:
12 horas		30 participantes
Fechas:	Lugar:	Horario:
Lunes y miércoles, desde 24/05/2021 hasta 30/06/2021 (12 sesiones)	MS Teams, Zoom	13:00 – 14:00
Modalidad y carácter de la actividad formativa:		
Modalidad:		Carácter:
<input type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Semipresencial X Online		<input type="checkbox"/> Obligatoria X Voluntaria
Requisitos:		
No hay requisitos		
Breve presentación		
Los beneficios de la práctica de la meditación, conocidos desde hace siglos, están siendo en la actualidad objeto de gran difusión y de numerosos estudios científicos, que ponen de manifiesto, incluso, los cambios que en el practicante asiduo se producen a nivel neurofisiológico. La práctica meditativa continuada proporciona tranquilidad, reduce el estrés, desarrolla la atención, mejora la memoria, ayuda a gestionar las emociones, a aceptar más al otro y, por tanto, a ser más compasivo. El taller será impartido por profesores de la UMA con una dilatada experiencia en meditación, y tendrá un carácter eminentemente práctico, ya que su finalidad es iniciar a las		



personas en el uso de una herramienta para el crecimiento y el bienestar personal, con la seguridad de que ello repercutirá positivamente, por ejemplo, en la labor docente. En cada sesión los asistentes podrán experimentar diversas técnicas y recursos, lo que les permitirá identificar cuál de ellos se ajusta mejor a sus necesidades particulares.

Formadoras/es:

- Dña. Inmaculada Concepción Almahano Gueto, Profesora Titular del Dpto. de Filología inglesa, francesa y alemana, Facultad de Turismo, Universidad de Málaga.
- D. Gabriel Aguilera Venegas, Catedrático de Escuela Universitaria del Dpto. de Matemática Aplicada, ETS de Ingeniería Informática, Universidad de Málaga.
- D. Rafael Naranjo De La Cruz, Profesor Titular del Dpto. de Derecho del Estado y Sociología, Facultad de Derecho, Universidad de Málaga.

Competencias que se pretenden:

Iniciar en la práctica de la meditación. Experimentar diferentes técnicas meditativas, para que cada uno descubra la que se ajusta mejor a su perfil personal. No se trata tanto de alcanzar competencias, como de ayudar a que cada persona descubra la forma de meditar que le resulte más fácil y satisfactoria.

Contenidos

1. Integrar recursos potenciadores
 - 1.1. Técnicas de selección de submodalidades (visuales, auditivas, etc).
 - 1.2. Desbloquear nuestro potencial y valores internos (anclas).
 - 1.3. Escuchar el cuerpo y nuestro estado actual.
 - 1.4. Experimentar situaciones de forma asociada o disociada.
2. Varias técnicas de meditación.
 - 2.1. Meditación Vipassana.
 - 2.2. Meditación Zen.
 - 2.3. Meditación Vedanta Advaita.
 - 2.4. Meditación Yug Yoga.
3. Aprender a soltar.
 - 3.1. Técnicas para soltar las emociones no deseadas.
 - 3.2. Soltar sensaciones físicas.
 - 3.3. Soltar problemas.
 - 3.4. Soltar y relaciones personales.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

sfi SERVICIO DE
FORMACIÓN
E INNOVACIÓN
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Acreditación

Se requiere la asistencia al 75% de las sesiones