



NUBEVACIA

línea zen

III CURSO FORMACIÓN - ESTUDIO

MALESTAR EMOCIONAL Y PLENA PRESENCIA

Afrontando las emociones dolorosas
con serenidad.

3, 10, 17 y 24, de febrero 2022

Alejandro Romero Pérez

(Psicólogo T-2615)





NUBEVACIA

línea zen

Se explorará cómo la atención consciente en la experiencia emocional dolorosa puede generar un contexto favorable para el reconocimiento, la aceptación y el cuidado amable del sufrimiento presente en la vida.

Basado en la neurociencia contemplativa y en el desarrollo de la presencia incondicional, nos centraremos en el cultivo de actitudes básicas y modos de estar con la experiencia, que incrementen la capacidad de relacionarnos de una forma más consciente, ecuánime y compasiva con el malestar emocional.

Metodología grupal, participativa y de carácter experiencial donde se combinarán presentaciones teóricas y momentos de meditación individual y por parejas. Además, se sugerirán prácticas y lecturas para la vida cotidiana, entre sesiones.

Navegaremos, paso a paso, por los siguientes contenidos:

Emociones y presencia.

Reconocer y aceptar la experiencia emocional.

Acompañar y comprender lo que sentimos.

Cuidar de nosotras/os mismas/os, de los demás y del mundo.

Fechas: jueves 3, 10, 17 y 24 de febrero.

Horario: de 19:00 a 21:00 hora peninsular.

Precio: 50 € (puedes inscribirte [aquí](#)). Incluye las 4 jornadas. No es posible apuntarse a jornadas individuales.

Nota: el formato del curso es íntegramente online, a través de la plataforma zoom. Al inscribirte tendrás acceso a un enlace para acceder a la sala correspondiente.