

## Información e Inscripción

### Instalaciones Red Sanamente- CRIS VILLENA

(Plaza Martínez Olivencia, 9- bajo)

Mail: [info@redsanamente.org](mailto:info@redsanamente.org)

Teléfono: 965808194



M.I. AYUNTAMIENTO DE  
**VILLENA**

**VILLENA**  
FORTALEZA MEDITERRÁNEA

**SANamente**

FUNDACIÓN



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

# "MINDFULNESS Y DESARROLLO DE MIS FORTALEZAS PERSONALES"

**6, 7, 13, 14 y 20 de noviembre 2020**

Viernes tarde de 16:00 a 20:00 h

Sábados mañana de 9:00 a 13:00 h

Lugar: Sede Universitaria de Villena  
(C/La Tercia nº 12)



**SUU**<sup>15</sup>  
aniversario sede universitaria de  
**VILLENA**

## Profesorado

Rosario Tomás: *Psicóloga. Experta en Psicología Positiva*

Berta Nadal: *Psicóloga. Experta en Mindfulness*

## Objetivos

Conocer la práctica de Mindfulness y practicarla de forma supervisada así como conocer cuáles son nuestras fortalezas personales.

## Dirigido a

Profesionales y técnicos del ámbito de la salud mental (psiquiatría, psicología, trabajo social, enfermería, terapia ocupacional así como cualquier persona interesada en la materia)

## Contenidos

### MÓDULO 1

#### ¿Qué es la atención plena?

Como practicar la meditación

La atención plena y la conexión mente-cuerpo

Como reducir el estrés con atención plena

Resiliencia

La atención plena y el cuerpo

### MODULO 2

#### Profundización de la práctica

Meditación para el estrés y la ansiedad

Meditación de la bondad como herramienta para trabajar con el miedo

Atención plena en las relaciones interpersonales.

El mantenimiento de la práctica

### MODULO 3

#### La psicología positiva, un nuevo enfoque para el crecimiento personal

En este módulo veremos qué es y qué no es la psicología positiva, veremos también los tres pilares en los que se sustenta la disciplina y se reflexionará sobre la psicología convencional versus la psicología positiva.

Se hará un repaso a los autores que han iniciado la disciplina y se realizará ya alguna dinámica relacionada con la psicología positiva.

### MODULO 4

#### Desarrolla tus fortalezas e incrementa tu bienestar I

En este módulo realizaremos el cuestionario VIA de Seligman. Este cuestionario identifica 24 fortalezas. Una vez los alumnos tengan contestado este cuestionario e identificadas sus fortalezas se verá la forma de ponerlas en práctica de forma diferente a como lo están haciendo a través de ejercicios prácticos. Las 24 fortalezas que identifica el cuestionario son las siguientes:

##### • Virtudes y Fortalezas:

- SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Curiosidad, Amor por el conocimiento, Juicio crítico, Ingenio y Perspectiva
- VALOR: Valentía, Perseverancia e Integridad
- HUMANIDAD Y AMOR: Bondad, Capacidad de amar e Inteligencia social.
- JUSTICIA: Ciudadanía, Imparcialidad y Liderazgo
- TEMPLANZA: Autocontrol, Prudencia y Humildad
- TRASCENDENCIA: Disfrute de la belleza y la excelencia, Gratitud, Optimismo, Espiritualidad y Perdón

Pautas para potenciar las fortalezas.

