

CONTENIDO DEL TALLER “TERAPIA NARRATIVA Y MINDFULNESS”

- En este taller se explorará como se puede combinar el mindfulness con la creación de significados a través de historias, para ayudar a los clientes a mantener direcciones preferidas en sus vidas.
- Los participantes analizarán las conexiones y distinciones entre el mindfulness y la terapia narrativa. El debate se focalizará en la conexión con la memoria a través del mindfulness. Diferentes escenarios terapéuticos ilustrarán el valor de prestar atención plena al cuerpo, a las experiencias internas, a los objetos externos y a la naturaleza.
- Estas prácticas puede mejorar la flexibilidad atencional y la respuesta emocional, dando a los clientes más opciones y herramientas para responder a la adversidad, el estrés y la desesperación. Añadido a esto, la atención plena hacia nuevas iniciativas y valores preferidos pueden hacer crecer y mantener nuevas narrativas de competencia y esperanza.
- Este taller práctico e interactivo se llevará a cabo a través de una variedad de métodos que incluyen el desarrollo de habilidades de atención plena guiada, análisis de entrevistas, prácticas en pequeños grupos y debates.