

Jornada de Sensibilización

CONTINUACIÓN ESTRATEGIAS RESILIENTES Y GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE EN TIEMPOS DE COVID

DURACIÓN: 90-120 minutos
MODALIDAD: ONLINE

CONTENIDOS: JORNADA CONTINUACIÓN SOBRE ESTRATEGIAS RESILIENTES Y GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE EN TIEMPOS DE COVID

1.- Estabilizar el sistema nervioso:

- Regla de las 4 erres. Teoría Polivagal

2.- Regulación de pensamientos y emociones:

- El poder del uso de las fábulas
- El poder de las artes plásticas

3.- Regulación del ciclo respiratorio

- El poder de la música y la regulación del ciclo respiratorio
- Propuesta para conjugar pensamiento y respiración

4.- El poder de las emociones positivas como generadoras de resiliencia

- Propuesta para trabajar la confianza
- El poder del silencio
- Coherencia cardíaca
- Técnicas de regulación descendente: técnicas cognitivas

5.- La serotonina

6.- Los 4 pilares del bienestar. Teoría de Davidson