

“Vivimos tan deprisa que hemos olvidado disfrutar de la Vida; escucharla, mirarla, sentirla, olerla y contemplarla. Necesitamos ReconectarNos con la naturaleza y volver a ella”

1. ¿Por qué un curso de Mindfulness y Psicoentrenamiento en la Naturaleza?

El Mindfulness invita a acercarnos a la Naturaleza, el espacio de donde venimos, que nos habita, que activa el cerebro con el despertar de los sentidos y el autoconocimiento, la interacción con ella y sus formas de vida desde la Atención Plena.

Vivir alejados de la naturaleza en las ciudades produce un déficit de relación y contacto con espacios naturales que nos hace más vulnerables, que se vincula a problemas de salud, escolares y bienestar e incluso nos lleva a desconectar de nuestra esencia humana y la consciencia de que también Somos naturaleza.

Este taller como experiencia vivencial permite a los participantes conocer las ventajas que aporta la interacción con la naturaleza en las personas, de la mano de Nature Psycho Training que como recurso permite el cambio de reencuadre en espacios abiertos y entornos naturales.

2. Estructura del Curso

El curso/taller encuentro fin de semana está estructurado en una sesión out-door a partir de 6h de duración. Con contenidos teóricos en aula 1/3 y actividades vivenciales en espacios abiertos 2/3. Se realiza en la Badía, enclave natural privilegiado a 96 km de Madrid.

Entre semana media jornada en el Centro de Formación DhammaSati + el Parque del Retiro y sus huertos, permite vivenciar el proceso adaptado a la ciudad.

3. ¿A quién va dirigido?

A personas interesadas en contactar consigo mismas desde la base que nos proporciona la Naturaleza para mejorar el autoconocimiento mental/emocional, afrontar cambios y nuevos retos, y adaptarse mejor a los retos del día a día con claves de psicoentrenamiento.

A profesionales con interés en conocer más posibilidades que los entornos abiertos y naturales ofrecen al realizar actividades; educativas, formativas, terapéuticas, artísticas, de consultoría, mindfulness y de medio ambiente para abordarlas con mayor eficacia.

4. Objetivos

1. Conocer recursos para naturalizarnos más, incluso en la ciudad, y mejorar el autoconocimiento y salud desde el bienestar físico, psicológico, social y espiritual.
2. Parar y realizar actividades de psicoentrenamiento que activan y equilibran procesos mentales, emocionales para el crecimiento personal, el social y espiritual.
3. Reflexionar, pasear con otra mirada disfrutando de lo nuevo y lo que siempre ha estado, de lo sencillo, cercano, pequeño, explorando las posibilidades que en los entornos naturales tiene al utilizar recursos de psicología positiva, ambiental, neurocognición, gestión emocional de cambios, consciencia y atención plena/sensorial, ecoterapia y metáforas naturales e integración de herramientas espirituales desde el chamanismo al budismo...
4. Recuperar el sentido trascendente que ocupamos en la Naturaleza para ser más nosotros mismos desde la esencia de que Somos Naturaleza y desde la consciencia de Unidad cuidarla/nos, amarnos/la más y alcanzar mayor salud-felicidad con conciencia ecológica.
5. Compartir experiencias ecológicas, conocimientos, crear nuevas sinergias y disfrutar con procesos Nature Psycho Training .

5. Metodología

Trabajaremos con metodología dinámica e interactiva adaptada a los participantes, con contenidos teóricos y actividades vivenciales; individuales, en grupo y sesión plenaria. El curso es eminentemente práctico donde los contenidos teóricos y los vivenciales se conectan con las demandas de participantes y las sincronías que surjan durante el proceso, para crear consciencia del valor de fluir conectados desde y con la Naturaleza. (Ropa adaptada al campo y climatología)

- Cada proceso se trabaja a 3 niveles ;
 - I. Percepción y consciencia multisensorial del entorno con la especie vegetal, animal o mineral.
 - II. Experimentación e introspección mental & emocional interpersonal e intrapersonal.
 - III. Autorreflexión y dinámica grupal sobre aprendizajes en sintonía con el entorno natural y cambios para aplicarlos en el día a día.

6. Contenido

- I. Introducción; Que es la naturaleza, lo que nos aporta y le aportamos, compartiendo y creando el puzzle grupal
- II. El porqué de 'Nature Psycho Training; sus orígenes, fundamentación teorica y científica, aplicaciones practicas en entornos educativos, sanitarios, culturales-, psicoterapia, consultoría, artísticos y medioambientales.
- III. Conocer técnicas vivenciales con elementos de auto-aprendizaje y gamificación de «Nature Psycho Training» para aprender a practicar desde entorno natural a algunos procesos;
 - a. Como funciona el cerebro y en especial la mente para llevar el timón del presente.
 - b. Crear cambio de mirada desde la Plasticidad cerebral, el asombro, la ilusión y mecanismos dinamicos de proyección.
 - c. Apertura a la multiestimulación, consciencia plena y sensorial.
 - d. Tomar decisiones conscientes, adaptarse, afrontar cambios y conseguir objetivos desde los procesos, el asombro, la serenidad y atención plena.
 - e. Fortalecer ;
 - Los motores emocionales y la inteligencia emocional, multiple, trascendente existencial .
 - Las redes neuronales, transitando por los caminos con atención plena y serenidad.
 - El sentimiento de autoYrespeto, empatia, compasión, agradecimiento y unidad.
 - f. Interacción y gestión de procesos mentales, emociones básicas, la incertidumbre y coherencia intra-interpersonal con el entorno natural.
 - g. Sentimiento de unidad con la Naturaleza y los complementarios.
 - h. Apertura al desapego, no juicio y fluir sin expectativas con serenidad desde la incertidumbre, aceptación y confianza.
 - i. Conectar desde las metáforas naturales con:
 - El instinto e intuición y capacidad de adaptación.
 - Fortalezas de la Psicología Positiva; Creatividad. Flow y sincronías Resiliencia. Humor. Optimismo. Felicidad. Altruismo
 - j. Gestión del tiempo, la incertidumbre y del estrés,
- IV. Recursos de la Naturaleza para la Gestión emocional de cambios y creatividad.
- V. Referencias bibliográficas y enlaces de interés.

7. Bibliografía y enlaces de interés.

1. *La comunidad científica pide más zonas verdes en Barcelona*
http://www.lavanguardia.com/local/barcelona/20160501/401482328509/comunidad-cientifica-zonas-verdes-barcelona.html?utm_source=Twitter&utm_medium=Social
2. *El biólogo que David George Haskell describe en su nueva obra no solo a las plantas como individuos, sino también sus conexiones con las redes biológicas que los rodean* https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-11-08/biologo-arboles-hablan-idioma-aprender_1473468/
3. *Natur Psycho Training* <http://diotocio.com/programas/nature-psycho-training/>
4. *Un viaje La Piedra del Cambio. Libro y proyecto* <http://diotocio.com/programas/nature-psycho-training/>

HUERTOS URBANOS

5. *Taller medioambiental "Somos naturaleza: haciendo huerto"*
<http://www.mapama.gob.es/es/ceneam/formacion-ambiental/congresos/02-somos-naturaleza-haciendo-huerto.aspx>
6. *En el huerto, todos somos iguales. Un ejemplo de ocio inclusivo e intergeneracional en torno a la creación de huertos educativos*. <http://huertoseducativos.org/en-el-huerto-todos-somos-iguales/>
7. *El nuevo edificio hospitalario El CHUO tendrá la primera azotea terapéutica de Europa*
<http://www.laregion.es/articulo/ourense/huertos-jardines-asi-sera-primera-azotea-terapeutica-chuo/20160615184340628727.html>

EDUCACIÓN

7. *Existe una pedagogía de la naturaleza? Katia Hueso. GJN SALTAMONTES*
<http://grupojuegonaturalezasaltamontes.blogspot.com.es/2018/01/existe-una-pedagogia-de-la-naturaleza.html>
8. *Los siete pasos para educar en verde de Heike Freire* https://youtu.be/c38cU_Gf7Jo
9. *Educación ambiental; inteligencia espiritual y naturaleza* <http://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/download/teoredu2014261115140/12717>

SALUD

10. *La Naturaleza es una fuente y recurso para la salud. Humanizando los cuidados intensivos #paseosquecuran en las #3JHUCI – Proyecto HU-CI* <http://humanizandoloscuidadosintensivos.com/es/paseosquecuran-las-3jhuci-y-el-video/>
11. *La salud medioambiental pediátrica se perfila como uno de los grandes retos del siglo XXI.*
<http://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2017/12/03/5a2156c7ca4741e4288b45a7.html>
12. *Mindfulness en la ciudad* <http://mindfulnesspsicologia.com/senderismo-urbano/>
13. *Descubre el arte de abrirte a la naturaleza. Natura Consciente | Forest mindfulness | Shinrin-yoku.*
<http://espazonatura.com/mindfulness-shinrin-yoku/>
14. *Shinrin-yoku, la medicina del bosque que en Japón se utiliza para el tratamiento y prevención de estrés y ...*
<http://losarbolesinvisibles.com/shinrin-yoku-la-medicina-del-bosque/>
15. *Qué es Shinrin yoku, la práctica japonesa de los "baños forestales" que gana adeptos en el mundo*
<http://www.bbc.com/mundo/noticias-40608179>
16. *Shinrin Yoku (Baño de bosque)* <http://www.cuidateplus.com/ejercicio-fisico/diccionario/shinrin-yoku-bano-bosque.html>
17. *La naturaleza ayuda a estimular la memoria en personas con alzheimer y otras demencias.*
<https://www.estimulacioncognitiva.info/2014/09/16/la-naturaleza-ayuda-a-estimular-la-memoria-en-personas-con-alzheimer-y-otras-demencias/>
18. *Ecoterapias: Sanaciones de la naturaleza* http://voces.huffingtonpost.com/jaime-romay/ecoterapias-sanaciones-naturaleza_b_5761164.html
19. *El senderismo y subir cerros cambia tu cerebro. El modo en que funciona es fascinante ...*
<http://www.upsocl.com/comunidad/los-doctores-explican-por-que-subir-cerros-cambia-tu-cerebro-el-modo-en-que-funciona-es-fascinante/>
20. *Cuanto más verde es el entorno, menos enfermedades . Santiago Ramón y Cajal y José Antonio Corraliza lo explican* http://www.abc.es/natural/vivirenverde/abci-cuanto-mas-verde-entorno-menos-enfermedades-201604151047_noticia.html?_ga=1.233591838.1874073601.1460794444
21. *Vivir en una casa rodeada de vegetación alarga la vida* http://m.abcblogs.abc.es/cerebro/public/post/vivir-en-una-casa-rodeada-de-vegetacion-alarga-la-vida-17231.asp?_ga=1.8739637.1874073601.146079
22. *Nature Psycho Training. Curso en el Máster Universitario en Psicología General Sanitaria, Universidad Europea.* <http://diotocio.com/2015/06/nature-psycho-training-formacion-alumnos-del-master-universitario-en-psicologia-general-sanitaria-de-la-universidad-europea-de-madrid-15-junio-2015/>