

Psicología - Vive la vida en lugar de pensarla

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 7 de octubre al 16 de diciembre de 2025

Martes de 16:45 a 18:00

40€



Fundación Vital Fundazioa oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

Información

Contenido

Vive la vida en lugar de pensarla

Nos pasamos más tiempo pensando la vida que viviéndola. Vivimos en una era de sobreestimulación mental, donde la rumiación, la ansiedad por el futuro y el piloto automático nos alejan de experimentar el presente.

Y, ¿qué pasa cuando dejamos de pensar y nos dedicamos a estar y a sentir?

El cuerpo siempre está en el presente, podemos utilizar nuestro cuerpo como ancla para vivir las experiencias en el presente.

El taller es una invitación a soltar el exceso de control mental y reconectar con la experiencia directa, el cuerpo, las emociones y el momento presente. Estudios en neurociencia cognitiva demuestran que el cerebro humano tiene un sesgo negativo, predisponiéndonos a anticipar problemas y a quedar atrapados en ciclos de pensamiento improductivo.

Este taller se basa en: la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro de reprogramarse mediante nuevas experiencias), mindfulness neurocientífico: (técnicas para reducir la actividad de la "red neuronal por defecto") y la psicología del aquí y ahora. Su propósito es romper el hábito de vivir en la mente y entrenar la atención para disminuir la ansiedad generada por el exceso de análisis y aumentar la conexión con el momento presente.

Temario:

- ¿Por qué el cerebro nos sabotea?
- Salir del piloto automático:
- Dejar de luchar contra los pensamientos
- Hábitos para una mente presente:

Horario, duración y lugar

En la Casa del Cordón (Cuchillería 24) martes de 16:45 a 18:00. Del 7 de octubre al 16 de diciembre.

Precio

40€

Desarrollo del curso

Curso impartido por Cristina Pérez Chiquirrín, licenciada en pedagogía y experta en procesos de aprendizaje, coach.

Inscripciones

Las inscripciones se podrán realizar **del 11 al 17 de septiembre** o hasta agotar plazas:

- **Presencialmente** en la sede Fundación Vital (Cuchillería 24, casa del cordón)
- **Online** mediante el siguiente formulario web que se activará el mismo 11 de septiembre a las 08:30:

**En caso de entrar a la página web antes de las 08:30, refrescar la página para que se actualice y aparezca el formulario.*

Inscripción vive la vida en lugar de pensarla