



Facultad de Enfermería,  
Fisioterapia y Podología  
Universidad Complutense de Madrid



JORNADAS SOCIO SANITARIAS:  
VIII JORNADAS UNIVERSIDAD Y SERVICIO  
4 de marzo de 2026

**FORMULARIO INSCRIPCIÓN**

Persona responsable: Guillermo Moreno Muñoz, Leticia López Pedraza, Leyre Rodríguez Leal

TÍTULO	Taller de Meditación
DURACIÓN	2 horas
RESUMEN ACTIVIDAD	Este taller PRÁCTICO de interioridad busca transmitir y practicas determinados fundamentos de la meditación (respiración y focalización de la atención) para su práctica y enseñanza de la meditación, poniendo el foco en su uso como una herramienta para la regulación emocional.
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Familiarizarse con los conceptos de la meditación e iniciarse en su práctica.</li><li>2. Aprender los fundamentos de las técnicas de relajación con respiración.</li><li>3. Adquirir en la práctica ejercicios sencillos para la práctica de la meditación.</li><li>4. Asimilar las conexiones entre la práctica de la meditación y su empleo en la regulación emocional.</li></ol>
MATERIALES	Esterillas de yoga (cada alumno debe traer una esterilla) Ropa de deporte
AFORO	Máximo <b>30</b> personas