



VNIVERSIDAD  
D SALAMANCA

Facultad de Psicología  
VNIVERSIDAD DE SALAMANCA

Lunes, 09 de febrero de 2015

## AULA ABIERTA

### 1. Resumen de prensa



*Ecoterapia*  
Riitta Wahlström  
Taiga-instituuttiin

Lugar: Aula Magna– Facultad de Psicología  
Día: viernes 13 de febrero 2015  
Hora: 12:45  
Organiza: Decanato Facultad de Psicología



*Aula abierta*  
Facultad de Psicología

<http://www.elisanet.fi/taiga/index.html>



Riitta  
Wahlström  
Taiga-  
instituuttiin

Riitta Wahlström, ha sido Profesora e investigadora de la Universidad de Jyväskylä durante 15 años. Ha impartido conferencias sobre Ecoterapia por todo el mundo. Ha publicado 5 libros y más de 100 artículos. Miembro del IUCN (International Union for Nature Conversation).

La ecoterapia utiliza actividades de conexión con la naturaleza para promocionar el autoconocimiento, la creatividad y el amor por la naturaleza. Implicaciones prácticas serían la rehabilitación, el trabajo educativo y social, y la planificación urbana. Con la

Ecoterapia nos internamos en la naturaleza como si fuera una gran sala de clases, para recordar (volver a pasar por el corazón), buscando un estado de apertura y sensibilidad, para conectar con nuestra naturaleza profunda. Abrimos la sabiduría de nuestro cuerpo, y aprendemos a escuchar sus mensajes sutiles. Fortalecemos una relación consciente con nuestra respiración y todo su poder. Adquirimos imágenes positivas para redefinir nuestra relación con el mundo, y con nosotros mismos (equipo de EcoTerapia, España). La Necesidad del Autocuidado en una sociedad del Stress resulta innegable, y es una **responsabilidad personal**, el implementar prácticas cotidianas que favorezcan un mejor manejo de los conflictos y tensiones, tanto externos como internos. EcoTerapia, en su desafío por aportar a una mejor calidad de vida en la línea del Desarrollo Humano, ha creado un programa cuyo objetivo es: **Entrenar habilidades personales, para un manejo asertivo de los procesos emocionales intensos**. Se ha focalizado en cuatro



VNiVERSiDAD  
D SALAMANCA

facultad de **Psicología**  
VNiVERSiDAD DE SALAMANCA

aspectos esenciales: **Consciencia Corporal, Respiración Activa, Autoobservación, Creatividad**

**Lugar: Aula Magna. Facultad de Psicología**

**Día: Viernes, 13 de Febrero**

**Hora: 12:45 h.**

**Organiza: Decanato Facultad de Psicología**

**Más información en:**

<http://www.elisanet.fi/taiga/index.html>

<http://www.ecoterapia.cl/>

