



TITULO: Movimiento Expresivo como Técnica de Intervención

INTRODUCCIÓN:

Facilitar la expresión de emociones difíciles de las personas con las que trabajamos en el día a día es uno de los grandes retos a nivel profesional.

El acompañamiento y el proceso educativo con personas implican aspectos personales que, habitualmente, elaboramos y/o expresamos únicamente por canales verbales. El uso de recursos corporales mejora la conciencia sobre las dificultades propias y lo que “el otro” nos traslada, mejorando el autocuidado y potenciando una relación de ayuda más saludable.

Como herramienta de intervención, el movimiento expresivo puede aportarnos indicaciones de valoración de las dificultades emocionales. También permite ayudar a que las personas a las que acompañamos, se expresen a través de otros registros alternativos al verbal y puedan avanzar, mejorar y sanar.

DESTINATARIOS/AS: Profesionales que trabajen con personas (menores, adultas, mayores) en procesos de acompañamiento y/o educativos: ámbito de la educación social, psicología, trabajo social, educación, monitores tiempo libre y asociaciones, profesionales que trabajan en contextos residenciales, enfermería...

OBJETIVOS:

- ✓ Conectar con nuestro cuerpo, experimentar las posibilidades de comunicación e interrelación a través de la expresión y movimiento corporal.
- ✓ Potenciar la expresión, la creatividad y el juego.
- ✓ Ayudar a expresar y a modular la expresión de las emociones difíciles.
- ✓ Mejorar las respuestas ante la frustración, el enfado, el miedo o la tristeza.
- ✓ Despertar la sensibilidad y facilitar la auto observación de las sensaciones y de lo experimentado.
- ✓ Tomar conciencia de la experiencia y llevar a lo cotidiano el trabajo de movimiento.



CONTENIDOS:

- Cómo somos: El cuerpo, la mente y las emociones.
- La expresión y el movimiento. Lenguaje corporal.
- Los bloqueos psico-corporales. Beneficios del movimiento expresivo.
- Buscando el equilibrio: Herramientas de autocuidado.
- Relación educativa y emociones difíciles desde la práctica profesional.

METODOLOGIA:

Taller vivencial. Dinámicas de movimiento expresivo (imitación y movimiento libre), role playing, relajación, conciencia plena para facilitar la conexión con las emociones propias en el cuerpo.

Toma de conciencia de cómo los acontecimientos y situaciones vividas influyen en nuestra respuesta emocional y en nuestra expresión y postura corporal.

NOTA: Traer ropa cómoda y calcetines antideslizantes.

Nº SESIONES Y DURACIÓN: 8 horas, 2 sesiones de 4 horas.

FECHAS y HORARIOS: Sábados 7 y 14 de Mayo de 10.00 a 14:00

LUGAR: Bilbao, Sede Agintzari SCIS Madariaga, 1 Deusto Bilbao

IDIOMA: Castellano

RESEÑA CURRICULAR:

Ana Verano Ochoa



Pedagoga. Educadora en diferentes proyectos de intervención social y educativa desde 1990. Coordinadora de Movimiento Expresivo y Técnicas Psicorporales Sistema Rio Abierto.

Meritxell Barreiro Hermoso

Agintzari



Educadora Social. Formada en Musicoterapia. Formada en Movimiento Expresivo y Técnicas Psicorporales Sistema Rio Abierto.