

# Movimiento Expresivo como Técnica de Intervención

**Para disfrutar,  
escuchar,  
nutrir...**



**el cuerpo y las  
emociones**

**Más información:**

**TLF: 94.474.52.55**

**formacion@agintzari.com**

**www.agintzari.com/formacion**

## **Instructoras**



**Ana Verano Ochoa**

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



**Meritxell Barreiro Hermoso**

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

**DURACIÓN:** 8 horas, 2 sesiones de 4 horas

**FECHAS y HORARIO :** Sábados 7 y 14 de Mayo de 10.00 a 14:00

**LUGAR:** Sede Agintzari SCIS , Sala Laida. Madariaga, 1, 4ª Plata. Deusto

**TLF: 94.4174.52.55**

**formacion@agintzari.com**

**www.agintzari.com/formacion**

## **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.

## **Metodología**

Taller vivencial. Dinámicas de movimiento expresivo (imitación y movimiento libre), roll 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 antidelizantes.**

## **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 autoobservación 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.