

Institut d'Ecologia Emocional

PROGRAMA Incorpor@rte

Cuerpo, movimiento y bienestar. El camino de la dimensión corporal hacia la Salud del Ser. Paula Gelpi

Presentación

En el s.XXI la corporeidad se presenta como elemento fundamental del desarrollo de las personas. El cuerpo es una llave a la infinita potencialidad del ser humano. **Incorpor@arte es una propuesta pedagógica que abre caminos vivenciales de intervención desde el cuerpo y el movimiento para la educación emocional, el desarrollo en valores y el crecimiento personal. Aporta herramientas y recursos metodológicos** para la dinamización de grupos desde la experiencia motriz y la promoción de la salud psicoecoafectiva del colectivo con el que se trabaja.

Mueve el cuerpo para movilizar el Ser (Gelpi, 2016)

¿Qué tres pilares fundamentales abordamos en Incorpor@rte?

- **Neurociencia:** evidencia el poder que tiene el cuerpo y el movimiento para construir nuestra integridad como personas. Propone ampliar las fronteras de nuestra intervención, programando en función de los nuevos conocimientos aportados por la Ciencia del Cerebro, muchos de ellos, con una vinculación directa con la práctica motriz.

El cuerpo es algo complejo y sofisticado. A través del cuerpo podemos comprender profundamente al ser. Todo lo que hacemos y pensamos emana de esta compleja estructura biológica (Claxton, 2016)

- **Cuerpo y emoción:** promover el bien-estar y la plenitud emocional.
Al ahondar en la comprensión de la manera en que el cuerpo y las emociones están relacionados y saber cómo traducir este vínculo, se hace comprensible la vida de las personas y la acción social (Pedraza, 2017)
- **Salud del Ser:** Un abordaje adecuado del cuerpo permite mejorar la salud física, mental, emocional, social y la salud interior de las personas. El cuerpo es el camino del desarrollo personal.

Atrévete a unir pensar y sentir, sujeto y objeto, cuerpo y cerebro, razón y emoción en un holograma caleidoscópico en que cada parte es el todo y el todo es cada parte. Quizá escalando en nuevas vías, podamos continuar el camino de la humanidad (Trigo y Montoya, 2014)

Incorpor@rte te propone que incluyas este conocimiento práctico para implementar la inteligencia corporal en tu vida, mejorando tú y enriqueciendo tu intervención profesional de una manera novedosa, creativa e integral.

Objetivos

- Capacitar metodológicamente para la aplicación de dinámicas corporales en el ámbito de la educación emocional y el crecimiento personal, adquiriendo herramientas prácticas y demostrando recursos de organización y gestión didáctica en la práctica corporal.
- Elaborar un criterio reflexionado sobre la corporeidad y la motricidad y su aplicación en el ámbito del desarrollo personal y la pedagogía del Ser.
- Sensibilizar en el camino del cuerpo para el autoconocimiento y el desarrollo de las habilidades emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, habilidades sociales y habilidades para la vida).
- Descubrir el poder de la dimensión corporal para la salud física, emocional, mental, relacional y esencial.
- Ofrecer oportunidades para la expresión corpo-emocional, dentro de un marco que posibilita la regulación y modulación de las emociones.
- Indagar en dinámicas corporales para la dinamización de grupos y el desarrollo del Ser: expresión corporal, técnicas corporales introyectivas (masaje, técnicas de respiración, atención plena y relajación), comunicación no verbal (mirada, contacto, paralinguaje, lenguaje gestual, espacio...), danza improvisación, danzas colectivas, teatro gestual, deportes y juegos.
- Desarrollar la capacidad de análisis y reflexión crítica durante todo el proceso de aprendizaje-enseñanza sobre las intervenciones prácticas propias y ajenas, para innovar y mejorar la facilitación.
- Mejorar las habilidades expresivas y comunicativas del profesional ampliando su lenguaje del cuerpo.

Observaciones: *no se necesita experiencia previa en técnica corporal. Trabajamos desde las habilidades motrices básicas y expresivas.*

Contenidos del Programa Incorpor@rte

1. MARCO TEÓRICO Y CIENTÍFICO

1.1. EPISTEMOLOGÍA DE LA MOTRICIDAD HUMANA

¿Cuerpo – corporeidad? ¿Movimiento - motricidad? ¿Motricidad, creatividad y desarrollo humano? Motricidad Humana: el movimiento que impulsa a Ser. Análisis del concepto de cuerpo. El mapa de cuerpos.

1.1. NEUROCIENCIA. Cuerpo y salud. El cuerpo en: la salud física, salud emocional, salud mental, salud social y salud interior. Bien-estar y Bien-ser. Cuerpo, cerebro y neurobiología. La inteligencia corporal y la cognición encarnada.

2. EL CUERPO EN ACCIÓN

2.1. CUERPO TÉCNICO. *¿Cómo crear las mejores condiciones de aprendizaje para nuestro cerebro?* Actividades de predisposición psicocorporal individual y grupal, para la mejora de las capacidades mentales y emocionales. Cuerpo, cerebro y neurobiología. Neuromotricidad y educación: “NeuroEF”.

2.2. CUERPO SENSIBLE *¿Cómo desarrollar la consciencia, la atención plena, el aquí y ahora desde el cuerpo?* Actividades para la conciencia corporal y emocional. Descubrir el territorio corporal: lo que tengo, lo que soy. Despertar los sentidos y la percepción como base de la atención plena y del desarrollo de la consciencia para el autoconocimiento y la aprehensión del mundo.

2.3. CUERPO AFECTIVO *¿Qué estrategias corporales usar para el autocontrol y la regulación emocional?* Actividades para la gestión adaptativa de las emociones y el equilibrio tónico-emocional: descarga de la tensión emocional, canalización, recuperación de la energía vital, relajación.

2.4. CUERPO INSTINTIVO *¿Cómo escuchar al cuerpo y mejorar nuestra energía creativa y vital?* Aproximación y reflexiones acerca de las necesidades básicas y pulsiones del ser humano: nutrición y sexualidad. El cuerpo como naturaleza y en la naturaleza.

2.5. CUERPO EXPRESIVO *¿Cómo desinhibir y enriquecer los canales expresivos de las personas?* Actividades de autoconocimiento, autoestima y expresión del Ser. Disfrutar del movimiento y su función hedonista, sentir el placer de la espontaneidad.

2.6. CUERPO COMUNICATIVO *¿Cómo generar encuentro y facilitar la relación grupal?* Actividades para crear clima grupal. Actividades para el desarrollo de vínculos y educación de habilidades socioemocionales. La Comunicación No Verbal. La comunicación afectiva.

2.7. CUERPO CREATIVO *¿Cómo posibilitar la originalidad y la integración de capacidades para promover un estado de autocompetencia, bienestar y sentido en*

las personas? La posibilidad del Ser. Actividades para potenciar emociones automotivadoras y la autonomía personal: satisfacción, felicidad, serenidad, armonía, confianza.

2.8. EL CUERPO TEMPLO *Presencia, esencia y existencia.* La aceptación y afirmación de la propia corporeidad. El Ser y salud interior. El cuerpo en la Interioridad. Cuerpo y espiritualidad. Dinámicas de reflexión y autoconocimiento. Actividades de integración y evolución transpersonal.

3. LA PEDAGOGÍA DEL SER

3.1. DEFINICIÓN DE LA PEDAGOGÍA DEL SER. ¿Qué es? ¿Para qué? ¿Cómo? Un modelo para el crecimiento interior: la Ecología Emocional. Metodología de intervención: principios y valores en acción; estilos de enseñanza. Didáctica de las prácticas motrices. Desarrollo de sesiones, aplicación de actividades y planificación de programas "Incorpor@rte".

3.2. PRÁCTICAS MOTRICES PARA EL DESARROLLO DEL SER: ¿Qué tipo de trabajo corporal podemos aplicar, por qué y cómo? Expresión y comunicación corporal, danza creativa y otras actividades rítmicas, juegos cooperativos y deportivos, sistemas de ejercicios orientales, técnicas de relajación y respiración, teatro de sombras, etc. Aplicando Incorpor@rte: laboratorio de prácticas.

Dirigido a

- Profesionales de la educación, docentes de Infantil, Primaria y Secundaria; entrenadores deportivos, trabajadores y educadores sociales, formadores, pedagogos, coaches.
- Profesionales vinculados al mundo de la psicología, terapia y facilitadores del crecimiento personal.
- Profesionales de organizaciones y empresas que lideran grupos y equipos de trabajo.
- Profesionales de la salud y aquellos que trabajan con colectivos específicos o de prevención de riesgos laborales y psicosociales.
- Profesores, consultores, formadores, que quieran mejorar y perfeccionar sus técnicas de dinamización de grupos.
- Profesionales de la educación emocional y de la interioridad que quieran mejorar y perfeccionar sus técnicas de dinamización de grupos mediante el aprendizaje vivencial.
- Profesorado especialista en Educación Física, bailarines y actores que deseen trabajar en el ámbito de la educación emocional.

Metodología

- **Vivencial.** Activa, lúdica, creativa, cooperativa, de la práctica a la teoría, buscando la significatividad para el alumnado e invitando a la reflexión. Respetando la singularidad de cada persona, contemplando con importancia el vínculo y la afectividad, creando un espacio emocional protegido de confianza.
- Facilita un proceso de **autoconocimiento para desarrollar competencias de facilitación** a través de las experiencias vividas y preguntas despertador.
- **Tutorías individuales.** Se asigna un tutor/a que acompañará a la persona para facilitar el aprendizaje y asesorar los trabajos requeridos.

Duración Total Incorpor@rte: 150h

Horas lectivas: **115h**

- 80 horas prácticas. Incluye laboratorio de prácticas.
- 35 horas teóricas

Horas no presenciales de trabajo individual y grupal: **30h**

Horas de tutorías individuales y en grupo para el seguimiento de proyectos y evolución personal: **5h**

Calendario curso 2019-2020

4 de mayo de 2019

9 de noviembre de 2019

18 de mayo de 2019

30 de noviembre de 2019

1 de junio de 2019

14 de diciembre de 2019

29 de junio de 2019

18 de enero de 2020

7 de septiembre de 2019

15 de febrero de 2020

28 de septiembre de 2019

29 de febrero de 2010

19 de octubre de 2019

Horario de cada sesión: sábados de 10:00h a 15h; 16h a 21h (con descansos intermedios)

Lugar

Centro Cívico Barceloneta. C/ Conreria, 1-9, 08003 Barcelona
Teléfono: 932 56 33 00

Fundació Àmbit Ecologia Emocional. Fabra i Coats, Sant Andreu. C/ Sant Adrià, 20. 08030 Barcelona.

Los espacios se adaptan al contenido de las sesiones: previstas dos salidas en “Cuerpo y naturaleza” y “Cuerpo Templo” (Manresa).

Precio

Precio pago íntegro: 1.500€

*** Precio Alumnos que han cursado el Màster en Ecologia Emocional: 1.250€

Información y Matrícula

Más información y formalización de matrícula:

Secretaria: Teléfono 647 742 140 (De 10 a 14 h y de 16 a 20 h, de lunes a viernes)

secretaria@fundacioambit.org

Titulación

Certificación de Asistencia con los siguientes requisitos:

80% de asistencia mínima en el cómputo total de horas presenciales.

Realización del Diario de prácticas.

Trabajo final: diseño de un programa corporal para la educación emocional y el desarrollo personal aplicado a un contexto elegido.

Formación reconocida por el Departament d'Ensenyament de la Generalitat y subvencionable por la Fundación Tripartita

Dirección y coordinación del programa: Paula Gelpi

Dirección del IEE: Maria Mercè Conangla

Profesorado

PAULA GELPI FLETA

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Máster en "Ecología Emocional".
- Postgrado Universitario en "Educación Emocional y bienestar" UB.
- Postgrado Universitario: "Experto en expresión artística y danza".
- Cursos de doctorado en "Teatro, expresión corporal y sociedad: investigación didáctica",
- Miembro del equipo de investigación del proyecto I+D del Ministerio de Educación "Deporte, género y emociones".
- Asesora pedagógica de la Fundació Àmbit Ecologia emocional.
- Profesora del Postgrado de Psicomotricidad de la Universidad de Zaragoza.
- Profesora del Departamento de Expresión Corporal de la Facultad de Educación de Zaragoza, desarrollando un "Programa transversal de Educación Emocional en la asignatura de Expresión y Comunicación Corporal", como proyecto de Innovación Educativa.
- Co-creadora del programa de "Sabiduría corporal". Fundació Àmbit EE.
- Coordinadora y profesora en el Máster en Ecología Emocional.
- Profesora del "Programa CAPA, para comunidades educativas éticas y emocionalmente ecológicas" FUNDACIÒ ÀMBIT.
- Profesora del proyecto "Pedagogía de Interioridad en la Escuela", La Cova de Sant Ignasi (Manresa) para ESO y Bachillerato.
- Profesora de TRARUTAN: Cuerpo, Arte y Naturaleza.
- Coautora del libro "Aprender a Ser. Por una pedagogía de la Interioridad". Graó. 2016.

IRENE PELLICER

- Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Máster en Ciencias Médicas aplicada a la Actividad Física y el Deporte.
- Máster en Educación Emocional y Bienestar.
- Postgrado de Neuroeducación
- Profesora en el Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Universidad Blanquerna.
- Profesora en el Máster en Relajación, Relajación y Mindfulness. Universidad de Barcelona.
- Profesora en el Postgrado de Educación Emocional y Bienestar. Universidad de Barcelona.
- Autora del libro "Educación Física Emocional".
- Autora y coordinadora del libro: "NeuroEF: la REVOLUCIÓN de la Educación Física desde la NEUROCIENCIA". Inde. 2015.
- Coautora del Plan de Neuromotricidad y Aprendizaje del MECD. 2018.

- www.neuro-motion.es

ROSA MIRALLES PASCUAL:

- Dra. en Psicología y Pedagogía por la Universidad de Lleida (Tesis doctoral en torno a la Educación física emocional en Primaria);
- Directora y Profesora de Educación Física en la escuela Alfred Potrony de Tèrmens.
- Profesora asociada al Departamento de Pedagogía y Psicología de la Universidad de Lleida.
- Miembro del Servicio Científico Técnico de la Universidad de Lleida.
- Docente en diferentes másteres y postgrados relacionados con formación de profesorado y dirección de organizaciones educativas.
- Coaching deportivo.
- Formadora, asesora y conferenciante en educación para la salud y el bienestar, inteligencia emocional y coaching. 17 años de experiencia.
- www.rosamiralles.com

Y profesionales expertos en el área:

Eugenia Trigo Aza: Dra. en Filosofía y Ciencias de la Educación y Dra. en Educación Física; investigadora referente sobre Motricidad humana y escritora de más de cien publicaciones sobre motricidad, creatividad e investigación colaborativa. www.institutointernacionaldelsaber.blogspot.com

Hugo Esteban: Terapeuta ocupacional especializado en integración sensorial, psicomotricidad y neuropsicología. Formación oficial en Integración Sensorial. Especializado en Neurorrehabilitación: Reaprendizaje y control motor. Experiencia laboral: Queen Elizabeth Hospital (Londres), Hopital Bichat Claude Bernard (Paris), CMPR Bobigny (Paris).

Laia Mestres: Lcda. en INEF, Máster en educación para la Ciudadanía y Valores, Máster en educación emocional y bienestar, formación en neurociencia. Coautora ""NeuroEF: la REVOLUCIÓN de la Educación Física desde la NEUROCIENCIA". www.laiamestres.com

Mercedes Blasco: Nutricionista, Licenciada en Filosofía y Máster en Ecología Emocional. Autora de numerosos artículos y libros sobre alimentación consciente. www.elcorreodelsol.com/blog

Mariona Casany: Psicóloga, formadora, terapeuta y bailarina. Especialista en sexualidad. Licenciada en Psicología, experta en Inteligencia Emocional y PNL y graduada en Danza Clásica. Especializada en el desarrollo de personas y el acompañamiento hacia el cambio y el autoconocimiento. www.psiemotions.com

La Fundació Àmbit y el Instituto de Ecología Emocional

La **Fundación Àmbit Ecología Emocional**, proyecto con veintidós años de vida, es una entidad privada sin ánimo de lucro fundada por Jaume Soler y Mercè Conangla, que trabaja para dar respuesta seria y creativa en el reto actual del crecimiento personal y la educación emocional y en valores.

La generosidad es un valor clave de este proyecto.

¿Qué ofrecemos desde el Instituto de Ecología Emocional?

La Ecología Emocional es el arte de transformar y dirigir nuestra energía emocional de tal forma que revierta en nuestro crecimiento personal, en la mejora de la calidad de nuestras relaciones y una mejor cura de nuestro mundo.

El objetivo del Instituto es desarrollar programas concretos que impacten en la transform-acción positiva de las personas en los diferentes ecosistemas sociales: familia, educación, salud y organizaciones.

Más información en www.ecologiaemocional.org

CONTACTO CON LA FUNDACIÓ:

paulagelpi@ecologiaemocional.org

secretaria@fundacioambit.org

Tel. 647 742 140

www.ecologiaemocional.org

Twitter: @Eco_Emocional

@EcoEmocional

Facebook: Fundació Àmbit

Institut Ecologia Emocional

