

Institut d'Ecologia Emocional

PROGRAMA InCORPOrArte

“Incorporarse al Ser”

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

Presentación del Programa InCORPOrArte.

El Institut d'Ecologia Emocional presenta el novedoso **Programa InCORPOrArte** motivado por el éxito del **Programa de “Sabiduría corporal”** cocreado entre Paula Gelpi e Irene Pellicer, dentro del programa social “Universit@rtdeiviure” de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional.

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

¿Qué tres pilares fundamentales abordamos en InCORPOrArte?

- **Neurociencia:** nos descubre el poder que tiene el cuerpo y el movimiento para construirnos como personas.
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 bienestar y la plenitud emocional.
Al ahondar en la comprensión de la manera en que el cuerpo y las emociones están relacionados y al saber cómo al 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 e interior de las personas. El cuerpo en el camino del desarrollo personal.
Averse 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)

Incorporarte abre caminos vivenciales de intervención desde el cuerpo y el movimiento para el bienestar y el bien-ser y te permite implementarlos en tu actividad profesional. Según te mueves cambian tu mente y tus emociones y posibilitas tu salud interior. *Incorporarte* te propone que incluyas este conocimiento práctico posibilitando el crecimiento personal y colectivo de las personas con las que trabajas de una manera novedosa, creativa e integral.

Encontrarás estrategias, recursos metodológicos y pedagógicos para implementar la inteligencia corporal en tu vida y en los contextos donde participas, mejorando a nivel personal y enriqueciendo tu intervención profesional.

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, paralenguaje, 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.

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

Contenidos del Programa InCORPOrArte

1. MARCO TEÓRICO Y CIENTÍFICO de InCORPOrArte

1.1. *Epistemología de la Motricidad Humana*

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

1.2. NEUROCIENCIA. Cuerpo y salud. El cuerpo en: la salud física, salud emocional, salud mental, salud social y salud interior. El BIEN-ESTAR Y BIEN-SER. Cuerpo, cerebro y neurobiología: “NeuroEF”. Cognición corporeizada.

2. EL CUERPO EN ACCIÓN:

2.1. EL 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. “NeuroEF”.

2.2. EL 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. EL 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. EL 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.

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

2.6. EL 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.

2.7. EL 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: dimensión esencial, dimensión existencial 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? ¿Por qué? 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 desarrollo de programas “Incorporarte”.

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 Incorporarte: prácticas docentes.

Dirigido a

Maestros y profesores de todas las especialidades, coaches, psicólogos, terapeutas ocupacionales, educadores sociales, monitores de tiempo libre, formadores en equipos y organizaciones, profesionales del ámbito sanitario, profesionales de la educación emocional, ecología emocional e interioridad que quieran implementar el cuerpo, la emoción, la neurociencia y el desarrollo personal en la dinamización de grupos.

Metodología

- **Vivencial.** Activa, lúdica y creativa, de la práctica a la teoría, cooperativa, reflexiva, respetando la singularidad de cada persona, contemplando con importancia el vínculo y la afectividad, basada en el modelo NeuroEF y el modelo de la Ecología emocional.
- **Tutorías individuales.** Se asigna un tutor/a que acompañará a la persona para facilitar el aprendizaje, fomentar su curiosidad e iniciativa para el descubrimiento de sus propias posibilidades e ir contextualizando las experiencias vividas.

Duración Total InCORPOrARTE: 135h

Horas lectivas: **100h**

- 60 horas prácticas.
- 10 h prácticas de didáctica del alumnado en un espacio de cocreación.
- 30 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

Pendiente definir fechas concretas. Fecha inicio prevista: Abril / Mayo 2019

Temporalidad: 1 sábado al mes, 9 horas diarias y dos domingos puntuales por la mañana (5h) (en junio y en noviembre)

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

Lugar

Centro Cívico Barceloneta. Carrer de la Conreria, 1-9, 08003 Barcelona
Teléfono: 932 56 33 00

Titulación

Certificación de Asistencia:

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

Realización del Diario de prácticas.

Trabajo final: diseño de un programa corporal para 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 del Programa: Paula Gelpi

Responsable del área pedagógica del IEE: Isabel Cordón

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 del Instituto de Ecología Emocional de Zaragoza (IEEZ).
- Coordinadora y profesora en el Máster en Ecología Emocional.
- Profesora del "Programa CAPA, para comunidades educativas éticas y emocionalmente ecológicas" FUNDACIÓ 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. Pedagogía de la Interioridad".

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 (en curso)
- 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".

Y profesionales invitados expertos en el área: Eugenia Trigo Aza (Dra. en Filosofía y Ciencias de la Educación y Dra. en Educación Física; investigadora y escritora de numerosas obras sobre motricidad humana, creatividad e investigación colaborativa), Rosa Miralles Pascual (Dra. en Actividad Física y Deporte, Tesis: Educación emocional en Primaria; profesora de Educación Física. Especialista en crecimiento personal y profesional), Hugo Esteban (terapeuta ocupacional especializado en integración sensorial, psicomotricidad y neuropsicología), Mercedes Blasco (nutricionista, licenciada en filosofía y máster en Ecología Emocional).

La Fundació Àmbit y el Instituto de Ecología Emocional

La Fundació Àmbit Ecologia Emocional (1996) es una entidad referente, con 19 años de experiencia en Crecimiento Personal, trabajo en Valores y Gestión Emocional. El año 2003 Jaume Soler y María Mercè Conangla crean y lideran el modelo de Ecología Emocional que actualmente estamos desarrollando en diferentes Máster y proyectos aplicados a la mejora individual y ecosistémica, entre éstos en Organizaciones Emocionalmente Ecológicas con su propio sello de calidad Emocional.

En la Fundació Àmbit desarrollamos otros proyectos sociales: Universit@rtdelviure, Form@t y Cuid@t, múltiples actividades y Grupos de Crecimiento Personal.



CONTACTO CON LA FUNDACIÓ:

paulagelpi@ecologiaemocional.org

secretaria@fundacioambient.org

Tel. 647 742 140

www.ecologiaemocional.org

Twitter: @Eco_Emocional

@EcoEmocional

Facebook: Fundació Àmbit

Institut Ecologia Emocional