



COLEGIO PROFESIONAL
DE TRABAJO SOCIAL DE HUELVA

CURSO
**“EL CAMINO DEL CUERPO: CONCIENCIA CORPORAL,
EXPRESIÓN Y MOVIMIENTO”**

IMPARTIDO POR AFRA

GUÍA INFORMATIVA

DURACIÓN Y FECHAS: 25 HORAS. DEL 18 DE FEBRERO AL 18 DE MARZO DE 2021 (1 SESIÓN POR SEMANA)

MODALIDAD: ONLINE (A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA ZOOM)

METODOLOGÍA:

Se realizarán 5 encuentros, uno por semana en horario de 17:00 h a 20:30 h de manera online a través de la plataforma ZOOM, además de diversos trabajos prácticos que se irán desarrollando por parte del alumnado entre sesiones.

Así pues, cada uno de los 5 encuentros, comprenderá 3 horas 30 minutos de clase online que incluirá contenidos vivenciales y teóricos, y 1 hora 30 minutos de trabajo propio individual.

JUSTIFICACIÓN DEL CURSO:

El cuerpo es el soporte vital y energético de nuestra existencia, el contenedor de nuestra vida. Todo lo que hacemos, experimentamos, pensamos, producimos... sucede en nuestro cuerpo y por lo tanto, tenemos la capacidad de vivirlo plena y placenteramente. El problema es que, tal y como exige nuestra sociedad acelerada, vivimos desconectados de él y lo olvidamos, dándole más valor a la producción mental y creyendo que nuestro cuerpo existe sólo para transportarnos y “hacer cosas” lo más rápido y eficientemente posible.

En el momento actual estamos viviendo muchos y vertiginosos cambios en nuestras vidas que, sumados a la amenaza de la enfermedad y a la incertidumbre, provocan que se despierten en nosotros emociones básicas de miedo, rabia, tristeza, sentimientos de peligro, estados fisiológicos de alerta y defensivos... Todas estas reacciones suceden en nuestro cuerpo y a veces, si son intensas y nosotros estamos desconectados, pueden "pillarnos por sorpresa" y resultar abrumadoras.

Sin embargo, el cuerpo es sabio y bien capaz de aprender, adaptarse y dar respuesta a las circunstancias más increíbles: solo tenemos que recuperar nuestra confianza en su sabiduría y en su capacidad de regularse y para ello es necesario aprender a estar en contacto con lo que nos pasa a nivel corporal y así anclar nuestra experiencia en el presente, donde todo resulta más sencillo de transitar.

Así pues, con esta reflexión y viendo la necesidad de atender de una forma más consciente al cuerpo, presentamos esta propuesta en la que reunimos diversas disciplinas que nos ayudarán a tomar conciencia y reconectar con él de una forma más orgánica y con una mirada profunda y amorosa. Se trata de abrir un espacio de seguridad interna en el presente desde el que explorar formas de autocontención, aprendiendo al mismo tiempo a ayudar a regularse a lxs demás, algo

Colegio Profesional de Trabajo Social de Huelva.

Avenida Costa de la Luz, 3 - local. 21002 Huelva.

T. 959 253 511 M. 673 929 289 MAIL. huelva@cgtabajosocial.es

www.trabajosocialhuelva.es



fundamental para aquellas personas que cuidan de otras como sucede en las profesiones de ayuda.

OBJETIVOS:

- ✓ Afinar la escucha corporal, la capacidad de estar con nosotrxs mismxs y en contacto con nuestras sensaciones para desde ahí atendernos y atender a lxs demás.
- ✓ Entrenarnos en la observación de los tres centros: Intelectual, emocional e instintivo.
- ✓ Abrir espacios que faciliten la conexión con nuestra sabiduría corporal para favorecer el contacto con nuestras necesidades.
- ✓ Aprender a reconocer nuestros patrones reactivos de evitación y bloqueos corporales.
- ✓ Explorar diversas herramientas que nos ayuden a recuperar el sentimiento de confianza en la capacidad espontánea y natural del cuerpo de volver al equilibrio.

PROGRAMA/ENCUENTROS

- ✓ Encuentro 1.- Mi espacio, mi cuerpo
 - Yo y mi relación con el cuerpo. Mi espacio seguro
 - Corazas y bloqueos corporales
 - Las diversas figuras: Personajes internos/Figura del testigo amoroso
- ✓ Encuentro 2.- Los tres centros: Mi centro instintivo
 - Centro instintivo, que es: Las necesidades básicas
 - La seguridad, el niño interior y la espontaneidad
 - Ancla: La respiración
- ✓ Encuentro 3.- Los tres centros: Mi centro emocional
 - Centro emocional, que es: La sabiduría de las emociones
 - Reconexión con el otro e impulsos emocionales de expresión. La compasión
 - Ancla: La voz
- ✓ Encuentro 4.- Los tres centros: Mi centro intelectual
 - Centro intelectual, que es: La conciencia y el testigo interior
 - Mi juez interno y la mirada externa. Control y protección
 - Ancla: El desapego
- ✓ Encuentro 5.- Integrando mis centros
 - Empatía y escucha interna. Los límites. Yo-tú vs yo-ello
 - Reconexión con los tres centros: Movimiento espontáneo
 - Aplicación práctica a la relación de ayuda



COLEGIO PROFESIONAL
DE TRABAJO SOCIAL DE HUELVA

PERFIL MÍNIMO EXIGIDO AL ALUMNADO:

Profesionales del Trabajo Social y/o de la relación de ayuda o cualquier persona interesada en el trabajo corporal. El número mínimo de asistentes es 12 personas con un máximo de 24.

RECURSOS NECESARIOS PARA SU DESARROLLO:

- ✓ Ordenador con micrófono y cámara, acceso a Internet y disponibilidad de correo electrónico, descarga de la plataforma ZOOM.
- ✓ Un espacio con privacidad y en el que la persona pueda moverse lo más cómodamente posible, estirarse, acostarse...
- ✓ También algunos materiales sencillos que cualquiera puede tener en su casa y que se solicitarán antes de cada sesión para hacer uso de ellos durante la misma (colores, papel, mantita, cojines...).

EVALUACIÓN:

Observación directa y trabajos que se irán desarrollando entre las sesiones para dar continuidad al trabajo.

PRECIO:

Personas colegiadas*	120€
Personas no colegiadas	160€

** Acreditar estar colegiado en cualquiera de los colegios del territorio español.*

FORMA DE PAGO:

- Mediante transferencia bancaria a **BANCO SABADELL ES60 0081 0642 5400 0133 7834**.
- Se podrá fraccionar el pago, abonándose el primer plazo antes del inicio de la formación y el segundo antes de su finalización.
- No se abonará cantidad alguna hasta que no recibir confirmación por parte del Colegio.

Colegio Profesional de Trabajo Social de Huelva.

Avenida Costa de la Luz, 3 - local. 21002 Huelva.

T. 959 253 511 M. 673 929 289 MAIL. huelva@cgtabajosocial.es

www.trabajosocialhuelva.es