

TALLERES GRUPALES DE CONSCIENCIA CORPORAL

Dirigidos a todo público, Estudiantes universitarios, Profesionales de la salud, de los cuidados y de la educación.

Fundaciones, Asociaciones y Colegios Profesionales, Instituciones Escolares, Grados, Universidades.

Facilita:

Laura Grinsztajn

Psicóloga Sanitaria Colegiada N.º 27784. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Experta en técnicas y disciplinas de consciencia corporal.

Gestión emocional del dolor crónico. Estrés. Ansiedad. Depresión. Trauma.

Formadora de Profesionales de la salud.

Autora.

TALLERES GRUPALES DE CONSCIENCIA CORPORAL

Modalidad de trabajo en grupo que permite la investigación y el intercambio con otras personas, que funcionan como resonancia, espejo y contención de diferentes temas, situaciones conflictivas y problemáticas diversas como el estrés, la ansiedad, estados de bajo ánimo, falta de motivación, relaciones vinculares complejas, desconexión con el cuerpo, dolores crónicos, heridas emocionales.

La propuesta consiste en la integración del cuerpo a través de recursos y herramientas corporales como el arraigo o enraizamiento, el sostén, la flexibilidad, el equilibrio, la expresividad, el sentido somático de los límites, el centramiento, entre otros.

OBJETIVOS:

- Ampliar la capacidad de autoobservación de las sensaciones que emergen en el cuerpo.
- Desarrollar conceptos como la “escucha corporal”, la “sensación sentida” y la “experiencia sentida”, bases fundamentales de la consciencia corporal.
- Despertar una mirada curiosa hacia lo que sucede en el momento presente.
- Aumentar la sensibilidad y darse cuenta de lo que ocurre en los diferentes planos de la experiencia: mental, emocional y corporal. A partir de la vivencia corporal y del procesamiento de la información a nivel sensorio-motriz, descubrir la interrelación con el procesamiento de la información a nivel emocional y cognitivo.
- Ayudar a ampliar el margen de tolerancia de aquellas sensaciones y emociones desagradables que se intentan tapar o eliminar, para poder sostenerlas y escucharlas.
- Detectar tensiones y “corazas” en el cuerpo y aprender a desarmarlas.
- Darse cuenta de las emociones emergentes para poder atenderlas.
- Aprender a autorregularse.
- Habitar el cuerpo con consciencia y desarrollar una sensibilidad acorde a la situación actual, tanto interna como externa, y al contexto relacional.
- Conectar con las emociones desagradables dentro de un margen de tolerancia óptima que permita la integración y superación de las diversas problemáticas.
- Explorar recursos somáticos que pueden convertirse en herramientas fortalecedoras y saludables en un espacio cuidado y respetuoso.

ESQUEMA DE LOS ENCUENTROS GRUPALES:

El Taller de consciencia corporal es un encuentro de exploración somática e intercambio en grupo de lo vivenciado.

En cada sesión se trabaja según una temática emergente: los primeros minutos se utilizan para saludos iniciales y para comentar expectativas y necesidades. Se elegirán los temas de la sesión de acuerdo con el emergente grupal y se incorporarán herramientas corporales diversas.

La sesión práctica propiamente dicha consiste en la autoobservación y la exploración de recursos somáticos, a partir de algunas sugerencias y propuestas iniciales que facilitan la experiencia.

Se habilitarán diferentes momentos para compartir lo experimentado en la sesión e intercambiar aprendizajes con el resto del grupo.

En los días siguientes a cada encuentro cada participante recibirá un cuadernillo con conceptos teóricos básicos y sugerencias de exploración de los diferentes recursos somáticos trabajados para integrar la experiencia a la vida cotidiana.

BASE TEÓRICA:

Técnicas y disciplinas de consciencia corporal y Educación somática. Herramientas de liberación emocional, gestión y regulación del estrés y la ansiedad.

Bibliografía sugerida: *El cuerpo como camino. Consciencia corporal en la atención psicológica* (2024). L. Grinsztajn y colaboradores. Segunda edición. Colección Cuerpo, Arte y Salud Mental. [Editorial Psimática](#).

Duración de cada Taller: 90 minutos. **Sugerencia de trabajo:** un encuentro mensual.

Los participantes pueden complementar los Talleres Grupales de Consciencia Corporal con sesiones de terapia individual en donde se profundiza la experiencia. Esta modalidad permite que, en el grupo, la intimidad se preserve y el momento de intercambio de la experiencia enriquezca a todos.

Contacto:

Laura Grinsztajn

Teléfono móvil: +34 628 691 524

<https://psicologachamberi.es/>

<https://www.psicologiaintegrada.es/>