

## BIOENERGETICA

### OBJETIVO GENERAL

Adquirir herramientas corporales para una adecuada gestión de las emociones negativas, junto con las tensiones y molestias corporales, ayudando a que la energía bloqueada en nuestro organismo fluya, recuperando así la propia energía vital.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Generar conciencia sobre la importancia del trabajo corporal para la salud en general.
- Brindar herramientas posturales y movimientos para descargar tensiones a través del cuerpo y permitir la mejor circulación de la energía.
- Lograr que la práctica bioenergética sea una experiencia agradable y atractiva de practicar.
- Facilitar una actitud de aceptación mutua entre los participantes al momento de practicar en grupo y de compartir sus experiencias.
- Entregar técnicas y herramientas a los equipos de trabajo para que puedan aplicar en su cotidiano laboral.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Círculo de bienvenida, presentación de los y las participantes, junto con sus expectativas y sensación actual sobre el propio estado corporal.
- Exposición teórica sobre la Bioenergética viendo sus principales fundamentos y principios que caracterizan a esta psicoterapia.
- Práctica de técnicas y ejercicios corporales, tanto acostados como de pie, que permiten una conexión gradual y profunda con el propio cuerpo, como la descarga de bloqueos energéticos en diferentes partes del cuerpo.
- Ejercicios de respiración y visualización colectivos que profundicen el restablecimiento de la energía vital.
- Círculo de cierre para revisar lo experienciado, ver conclusiones y resolver dudas.

### METODOLOGÍA

Es un taller principalmente práctico o vivencial, donde lo central es la práctica de diferentes técnicas de la psicoterapia Bioenergética, que permite la descarga de tensiones corporales junto con el restablecimiento de la energía vital. Antes de realizar los ejercicios se realiza una exposición teórica sobre la teoría de la Bioenergética, que permite a los participantes la comprensión y aprendizaje sobre temas corporales y energéticos, profundizando así la importancia de las técnicas para el propio desarrollo personal. Tanto al principio del taller, como al final, se realizarán círculos de apertura y cierre que permitan de mejor manera la participación y expresión de los participantes.

### IMPARTE

Juan Pablo Montes, Psicólogo clínico, Diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, consulta privada y clases de bioenergética para el bienestar y la gestión del estrés.