

Promoción de la Salud e intervención en la expresión emocional a través de trabajo grupal usando técnicas corporales expresivas

Por Edite Amorim

Tarragona, 1 de Octubre 2009

- **INTERVENCIÓN EN GRUPO**
- **CONTACTO/TRABAJO CORPORAL**
- **EXPRESIÓN DE EMOCIONES**
- **PROMOCIÓN DE LA SALUD**



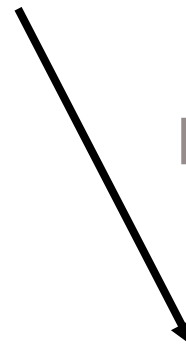
TRABAJO CORPORAL EN GRUPO

Aumenta



**Expresión de
emociones**

Disminuye



**Percepción
de ansiedad**



PROMOCIÓN DE LA SALUD

ENCUADRE TEÓRICO GENERAL

○ **Alexitimia**

(*a* - no + *lexus* - palabra + *thimos* - afectividad)

Sifneos, 1973



“Ausencia de palabras para los afectos”

Dificultad en identificar y describir la subjetividad de la experiencia de los sentimientos

ENCUADRE TEÓRICO GENERAL

○ **Ansiedad**

- Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado
- Relacionado con la salud a varios niveles
- Causa principal de varios cuadros patológicos

ENCUADRE TEÓRICO GENERAL

○ **Trabajo Corporal en grupo**

- Experiencias distintas a lo cotidiano
- Trabajo en primera persona, con el otro y a través de uno mismo
- Gestalt y Bionenergética

ENCUADRE TEÓRICO GENERAL

○ **Modelo Bio-Psico-Social de la Salud**

Estado de salud como algo:

- Dinámico y pluridisciplinario
- Actitud abierta y activa del individuo



La salud **(bio)** como bienestar general, promovido a través de la expresión emocional **(psico)**, y utilizando el trabajo corporal en grupo **(social)** como herramienta.

PLANTEAMIENTO TEÓRICO



¿QUÉ APLICACIÓN PRÁCTICA?



DEFINICIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- **Usar el Trabajo Corporal en grupo para contribuir a la promoción de la salud:**

¿Cómo?

Demostrando los efectos positivos de la actividad,

particularmente en individuos con niveles de ansiedad, de reducción de energía y de alexitimia más elevados.

POTENCIÁ TU SALUD A TRAVÉS DEL TRABAJO CORPORAL

Programa

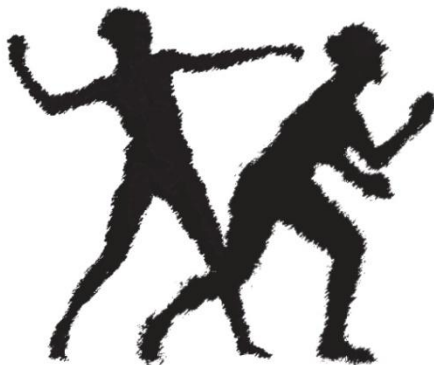
10 sesiones de 90min · en horario a definir
inicio en la primera semana de Mayo

Local

a definir

Inscripciones

Edite Amorim
edite.amorim@gmail.com
657144343



La ansiedad y el stress un paso atrás

A través de diferentes tipos de trabajo de movimiento, utilizando diferentes técnicas: relajación, expresión (plástica, rítmica, etc.) se crean espacios para el reconocimiento del cuerpo, de cómo uno se mueve, se desplaza, y se siente. Es un espacio sobretodo de comodidad donde se crean oportunidades de expresión, de atender a lo que se está sintiendo y facilitar su expresión.

actividad gratuita

Actividad inserida en el proyecto de tesis de Master en Análisis y Conducción de Grupos
Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona

"POTENCIA TU SALUD A TRAVÉS DEL TRABAJO CORPORAL EN GRUPO"

○ Programa

- 10 sesiones
- 90 minutos
- Una vez a la semana (aprox. 2 meses)
- Actividad post laboral, gratuita y voluntaria
- En instalaciones de la propia empresa

MUESTRA

Grupo A


- **Niveles inferiores de Ansiedad y Alexitimia**
- 10 part. (8 ♀; 2 ♂)
- P. edades: 32,17años
- 5 casados · 5 solteros
- 1 Discapacitado visual

Grupo B

- **Niveles superiores de Ansiedad y Alexitimia**
- 8 part. (7 ♀; 1 ♂)
- P. edades: 28,5años
- 5 casados · 3 solteros
- 2 Discapacitados auditivos

METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN

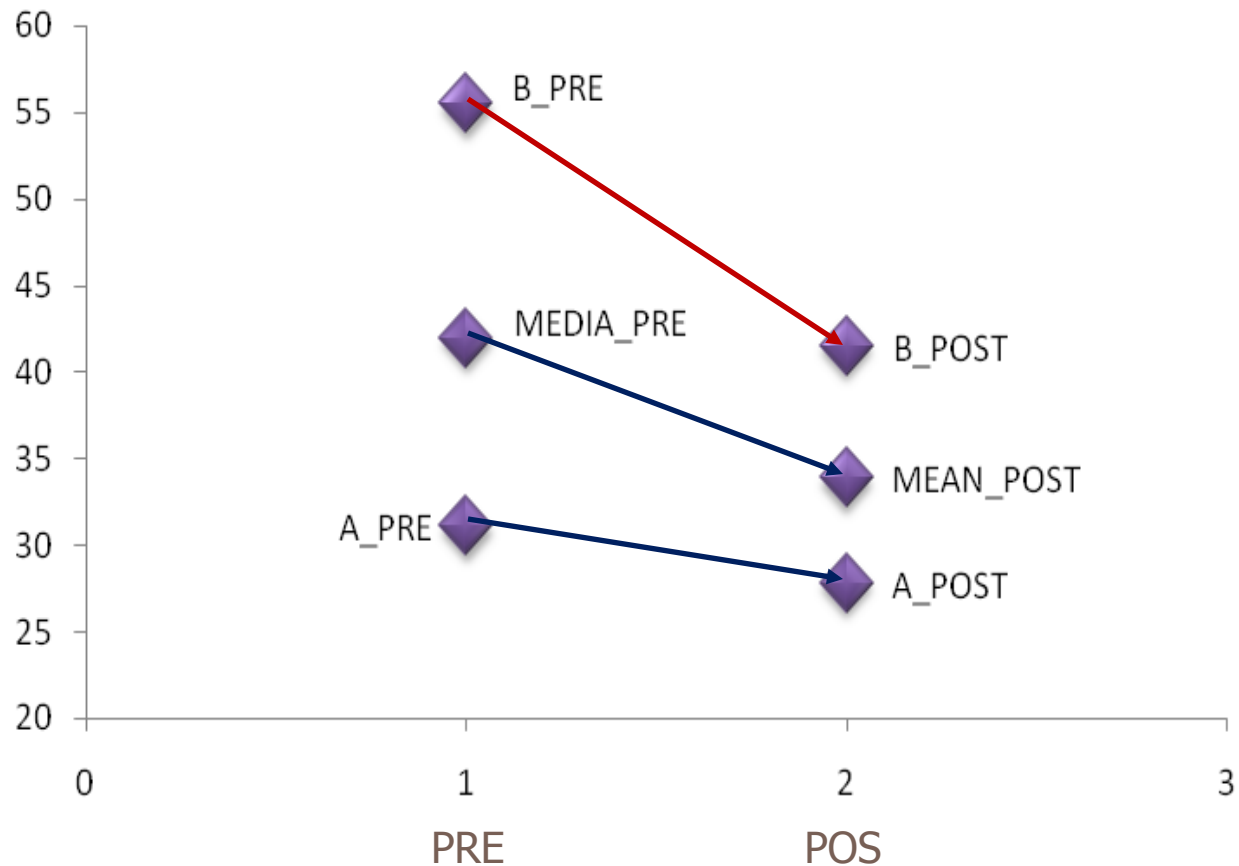
EVALUACIÓN PRE	INTERVENCIÓN	EVALUACIÓN POST
<ul style="list-style-type: none">• Pequeño cuestionario de datos personales• STAI – State-Trait Anxiety Inventory• TAS-20 - Toronto Alexithymia Scale• Escala de nivel general de Reducción de Energía	<ul style="list-style-type: none">• AAG - Análisis de la Actividad Grupal• Palabras antes y después de las sesiones “cómo llego” “cómo me voy”	<p>(2 meses después)</p> <ul style="list-style-type: none">• “• “• ”• ”



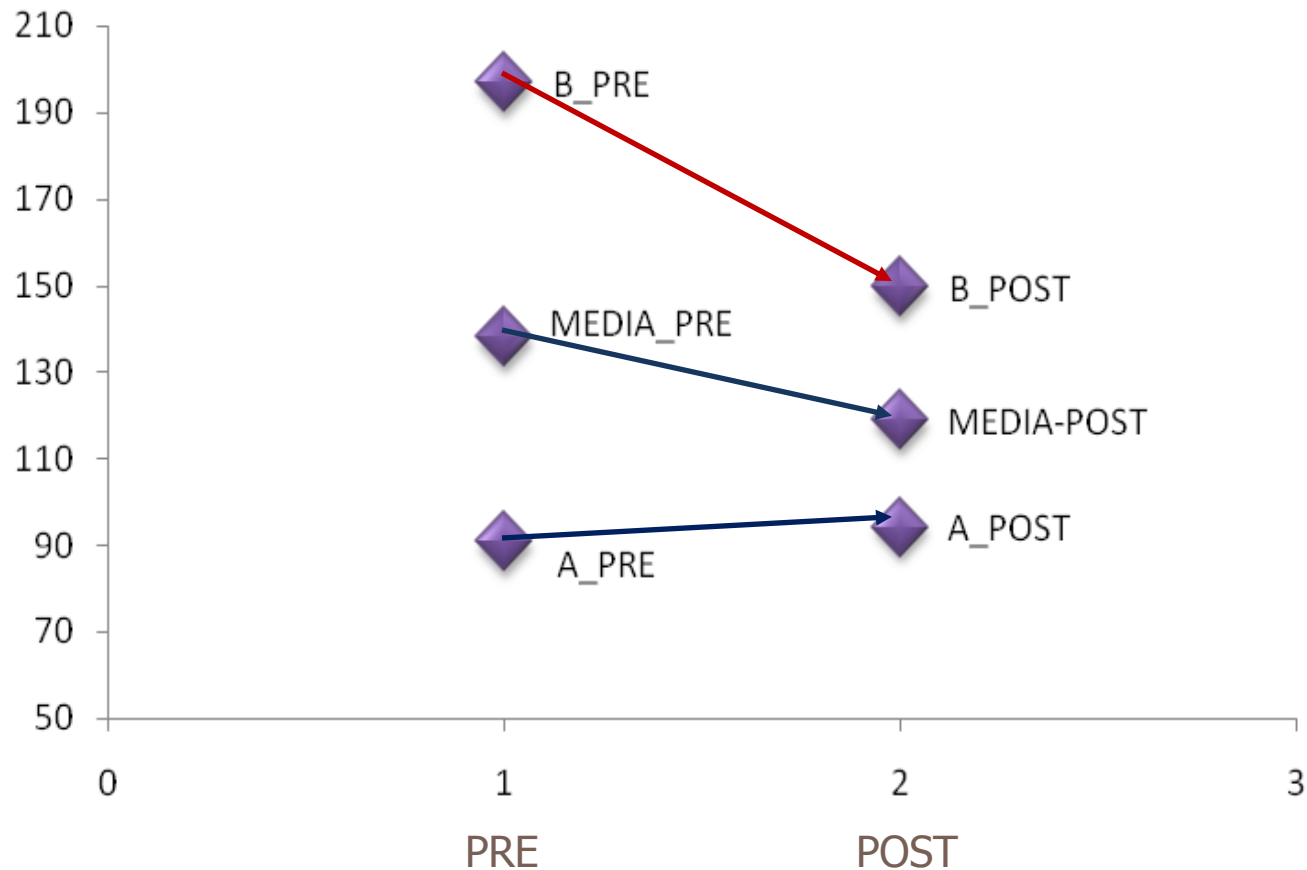
DESARROLLO DEL PROGRAMA

- Sesión 1 — Presentación
- Sesión 2 } Trabajo **Intrapersonal**
- Sesión 3 }
- Sesión 4 } Trabajo **Interpersonal**
- Sesión 5 }
- Sesión 6 }
- Sesión 7 } Trabajo **Intragrupal**
- Sesión 8 }
- Sesión 9 } Trabajo **Intergrupal**
- Sesión 10 }

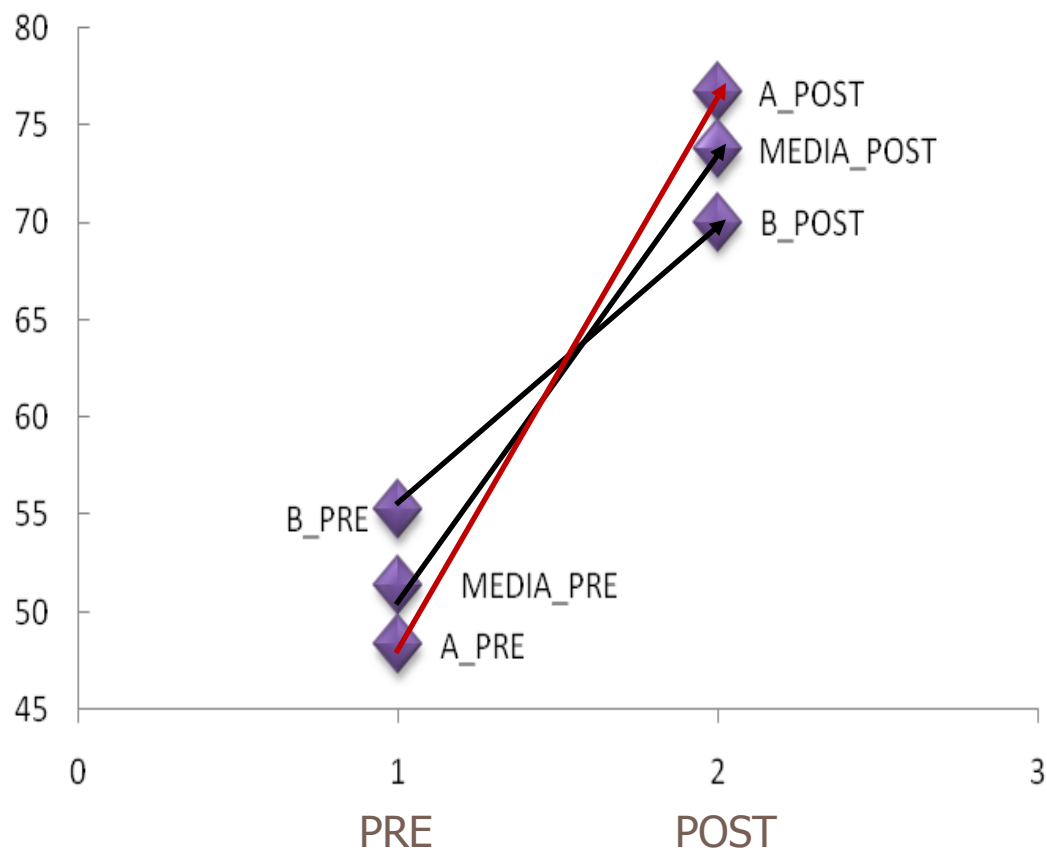
EVOLUCIÓN DE LOS NIVELES DE **ANSIEDAD GLOBAL** ENTRE EL PERIODO PRE Y POST-INTERVENCIÓN



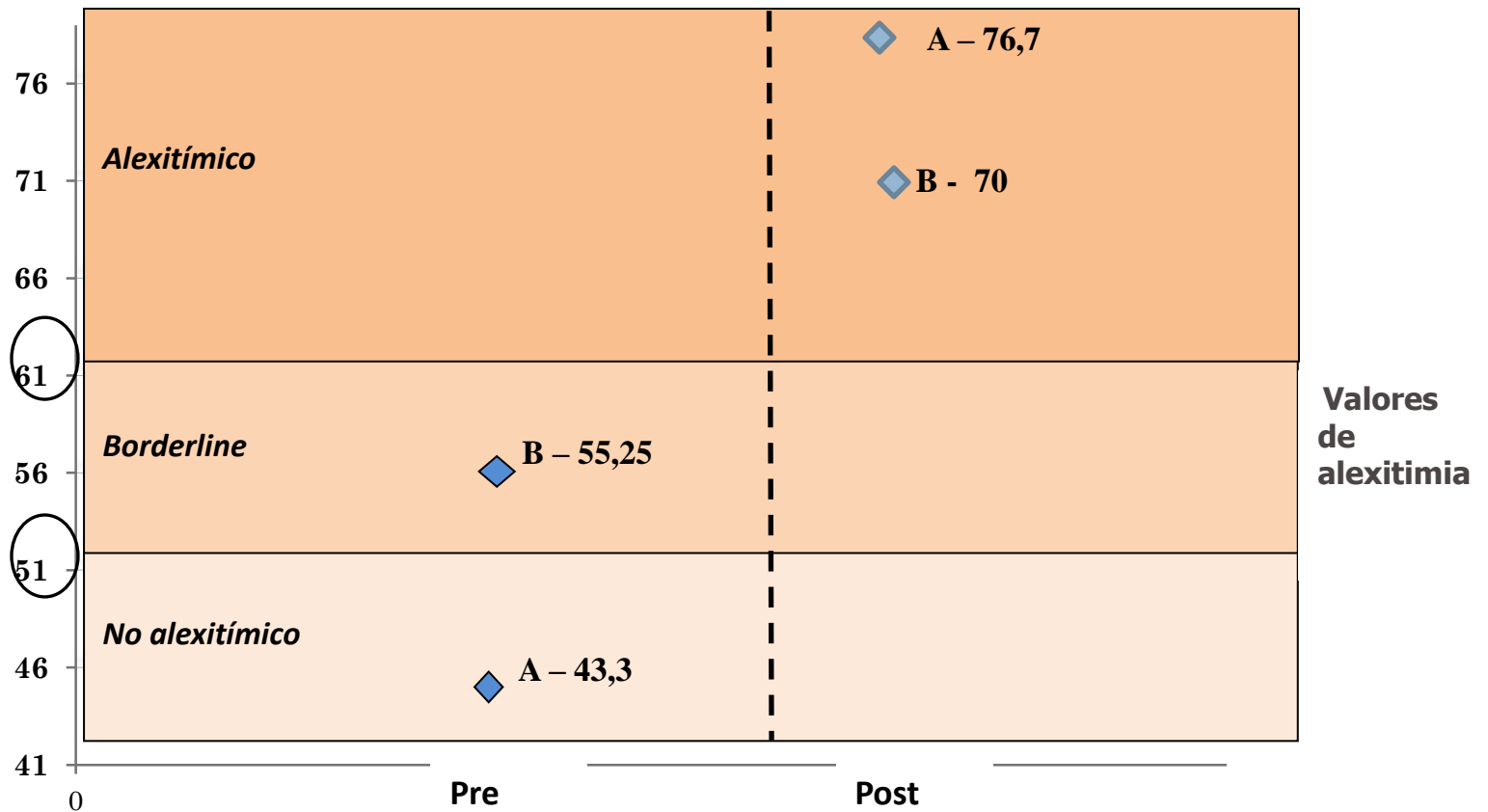
EVOLUCIÓN DE LOS NIVELES DE **REDUCCIÓN DE ENERGÍA** ENTRE EL PERIODO PRE Y POST-INTERVENCIÓN



EVOLUCIÓN DE LOS NIVELES DE **ALEXITIMIA** ENTRE EL PERIODO PRE Y POST-INTERVENCIÓN



LOS NIVELES DE ALEXITIMIA DE ACUERDO CON LOS "PUNTOS DE CORTE"



CONCLUSIONES GENERALES

- Disminución de la ansiedad y de la reducción de energía. ✓
- Disminución de los niveles de alexitimia. ✗
- Efectos más visibles y positivos en individuos con niveles de ansiedad, de reducción de energía y de alexitimia más elevados. ✓

IMPLICACIONES FUTURAS

En la población saludable:

- Trabajo expresivo corporal en grupo - positivo para disminuir la ansiedad y la reducción de energía.
- Expresión de las emociones:
¿qué dificultad, qué camino?



Gracias (expresivas),

Edite Amorim,

Tarragona, 1 de Octubre 2009