



## TECNICAS EXPRESIVAS Y CREATIVIDAD

Enriquece tu expresividad para un mejor manejo de tus relaciones laborales y personales

Para que nuestras experiencias cobren sentido, necesitamos darles formas expresivas. Aprende a manejar tu comunicación emocional mediante técnicas teatrales y psicodramáticas.

Más información e inscripciones:  
[secretaria@ipsimed.com](mailto:secretaria@ipsimed.com) / [www.ipsimed.com](http://www.ipsimed.com)

# TECNICAS EXPRESIVAS Y COMUNICACIÓN EMOCIONAL

## INTRODUCCIÓN:

El aprendizaje de distintos recursos expresivos aumenta nuestro potencial comunicativo. Todos somos potencialmente expresivos. La expresividad se desarrolla. Necesitamos expresar la experiencia vivida. Lo vivido no expresado queda implícito y fuera de nuestra identidad. Para que nuestras experiencias cobren sentido, necesitamos darles formas expresivas.

La toma de contacto con nuestras sensaciones corporales, con nuestro ritmo y movimiento, así como con nuestra quietud, es una fuente de vitalidad y creatividad.

El taller va dedicado a todas aquellas personas que quieran superar sus dificultades para relacionarse con los demás, recuperando y transmitiendo sus potencialidades y emociones positivas a través del cuerpo y la voz para enriquecer la expresividad en la vida diaria, tanto laboral como personal, usando para ello técnicas de interpretación teatral.

Jugar a ser otro, permitirme ser alguien diferente de quien creo ser, en definitiva, interpretar otros roles, paradójicamente me puede conducir a apropiarme de partes de mi identidad que tenía completamente olvidadas, y que al ser integradas me ayudan a sentirme más completo, y a entender otros puntos de vista. Me permite ganar en autoestima, y por tanto sentirme menos extraño y aislado, en esta compleja sociedad en la que vivimos.

Por ejemplo, podemos representar una escena en la que le decimos a un superior, que una conducta suya no nos agrada, expresándole todo lo que nos encantaría poder decirle, sin miedo a represalias... o podemos explorar nuestra capacidad de seducción, o el sentido del ridículo, o una posible entrevista

de trabajo, creando escenas para investigar estos temas, sin correr riesgos reales.

## **CONTENIDOS:**

- Empleo de la imaginación, la intuición y las vivencias.
- El mensaje es más que el texto: la voz, el gesto, el movimiento, el contacto. La congruencia del sentimiento, la palabra y la acción.
- La Comunicación No Verbal y la capacidad de escucha.
- La observación y la relajación.

## **OBJETIVOS:**

- Superar las dificultades para relacionarse mediante la adquisición de nuevas habilidades sociales (espontaneidad, empatía...) y personales (técnicas asertivas, resiliencia...).
- Mejorar mi capacidad para hablar en público: descubrir las características y condiciones que favorecen o impiden la comunicación y el crecimiento personal.
- Integrar aspectos sensoriales, emocionales y racionales, a partir de la experiencia del propio cuerpo, permitiéndole fluir.
- Progresar en el propio conocimiento, ganar autoestima y aumentar la sensación de satisfacción vital.

## **METODOLOGÍA:**

- Partiendo de unos principios teóricos básicos, será un taller muy experiencial con sesiones muy prácticas y vivenciales.

- Utilizaremos técnicas de trabajo vocal y corporal para la movilización de nuestro potencial creativo y de nuestra vitalidad para comunicarnos con los demás.
- Técnicas de entrenamiento actoral para el desarrollo de nuestra capacidad de expresión y crear situaciones imaginarias.
- Técnicas psicodramáticas basadas en el PSICODRAMA de Jacob Levy Moreno.

## DURACIÓN Y PARTICIPANTES

El taller se llevará a cabo en 1 sesión semanal de dos horas de duración. El grupo contará con un máximo de 20 participantes.

## PRESUPUESTO:

El coste es de 65€ mensuales, sin ningún coste de matrícula.

## IMPARTIDO POR:

Isabel Pintor es Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Diplomada en Arte Dramático en el Laboratorio Teatral William Layton, en el HB STUDIO de Nueva York (UTA HAGEN) el ACTOR'S CENTER, y el STELLA ADLER STUDIO OF ACTING.