



con  
Hélène Lévy

Formación en la Extensión IBF



## Identidad y Autoestima

Hotel Precise El Rompido

5 al 9 de diciembre de 2019



La Escuela de Biodanza de Sevilla SRT tiene el placer de organizar en España la **Extensión Identidad y Autoestima**, magnífica propuesta formativa dentro de nuestro programa de formación continua, orientado a ofrecer a l@s facilitador@s de Biodanza herramientas exitosas para su **desarrollo personal y profesional**, con los mejores didactas de cada ámbito y en entornos cuidados que favorezcan el aprendizaje y la convivencia.

**Con Hélène Lévy Benseff**, con 35 años de experiencia como formadora en Biodanza por todo el mundo, miembro del CIMEB, directora de la Escuela de Biodanza Méditerranée en Francia, autora de relevantes libros y materiales metodológicos. Dentro de su trabajo ha profundizado en el abordaje de la identidad en diferentes vertientes.

Esta extensión aborda de forma accesible cuestiones importantes relacionadas con la vivencia de la libertad y el valor, para poder trabajar con las personas de los grupos semanales que están en el inicio del proceso. La autoestima es un enfoque para amplificar **el coraje de vivir y amarse a uno mismo**, sentirse bien, ser un buen amigo de sí mism@ y tomar decisiones basadas en el deseo de vivir en lugar del miedo .

Este enfoque permite al facilitador/a acompañar a las personas en grupos semanales y en talleres en un proceso de profundización de la expresión e integración de la identidad. Proporciona una base sólida para enfoques como la fluidez, el coraje, la expresión, la aceptación de sí mismo y, al mismo tiempo, la conexión profunda con la vida como valor intrínseco, el contacto afectivo, la valorización del placer y los propios deseos.

La formación en esta extensión está diseñada para ofrecer la teoría y la metodología que responden a estos objetivos. Es el resultado de una larga experiencia y meditación sobre el tema, pero sobre todo de una práctica intensa de la propuesta.

**OBJETIVOS DE ESTA FORMACIÓN.** Capacitar a los facilitadores de Biodanza para:

- Proponer una profundización del refuerzo de la identidad y la vivencia del propio valor, en los procesos del grupo semanal.
- Profundizar la expresión y la intimidad con uno mismo en las cinco líneas de vivencia.
- Ofrecer una base que contenga las transformaciones generadas por el proceso de Biodanza.
- Apoyar a los alumnos en una postura responsable, sensible y decidida.
- Proponer el taller de Biodanza y Autoestima, con diferentes niveles de profundidad, pudiendo integrar alumnado principiante junto a personas más experimentadas.

**Contenidos.** Esta capacitación incluirá, para este módulo único:

1. Integración del grupo.
2. Una autoevaluación basada en un cuestionario específico (autoimagen y autoestima).

**Desarrollo teórico** en torno a los siguientes puntos:

3. Revisión del concepto de Identidad y el Modelo Teórico de Biodanza;
4. Aproximación a los mecanismos de valorización y desvalorización.;
5. Sentimientos y emociones relacionadas con la desvalorización;
6. Sentimientos y emociones relacionadas con la valoración;
7. Los "mecanismos" de la aptitud para ser felices;

Vamos a abordar los **conceptos involucrados en el enfoque de autoestima**, tales como:

8. Los tres pilares de la autoestima.
  - 8.1 Amor propio
  - 8.2 Autoimagen
  - 8.3 Confianza en sí mismo
9. Las nociones de niveles de autoestima.
  - 9.1 Alta autoestima
  - 9.2 Baja autoestima
10. La dinámica de la autoestima.
  - 10.1 nivel estable
  - 10.2 nivel inestable
11. Claves de la autoestima.
  - 11.1 autoconocimiento
  - 11.2 Aceptación de uno mismo.
  - 11.3 Habilidad para cambiar
12. La importancia de "aquí y ahora";
13. La importancia de la "corporalidad".
14. Autoestima y placer;
15. La autoestima y las cinco líneas de vivencia;
16. Los mecanismos de acción de Biodanza en el proceso de expansión de la identidad.

**Profundización metodológica** de los mecanismos de acción de Biodanza (puntos 10 y 11) para desarrollar grupos y talleres.

17. Elección de ejercicios y música;
18. Papel de las consignas;
19. Estructuración de las sesiones para el taller
  - Argumento teórico,
  - Argumento vivencial progresivo.



**Material** puesto a disposición de los participantes en esta formación:

- Una presentación de diapositivas teórica explicativa;
- Un documento que desarrolla en profundidad los elementos de la presentación de diapositivas;
- Una descripción completa de los ejercicios con instrucciones propuestas;
- Un archivo mp3 de canciones que se muestran para algunos de los ejercicios específicos.

Nota: Los ejercicios y la música provienen del repertorio del Sistema Biodanza Rolando Toro. Se han introducido algunas variantes de los ejercicios básicos de Biodanza para responder más específicamente al argumento de este curso.

Al final de este dossier, podrás encontrar más información del contenido de esta propuesta.

**Para quién:** la extensión está dirigida a la formación de didactas, facilitadores/as, titulados o en fase de titulación (autorizados por escrito por la Escuela a la que están vinculados), manteniendo así un continente humano estructurado, protegido y profesional.

**Cuándo:** aprovechando los días festivos del puente de la Constitución, comenzaremos el jueves 5 de diciembre a las 16.30 de la tarde y concluiremos el trabajo el lunes 9 a las 14 horas, con sesiones de mañana y tarde organizadas orgánicamente para poder integrar los contenidos y vivencias, y disfrutar a la vez del encuentro y el entorno natural. Importante: dentro del programa de 5 días de la extensión se integra un taller vivencial de 2 días abierto a practicantes de Biodanza con el objetivo pedagógico de experimentar directamente como se abordan metodológicamente los contenidos de la formación.

**Cúanto:** el precio promocional de esta extensión de cinco días por **reserva anticipada hasta el 30 de julio es de 300 euros**. Posteriormente irá subiendo el precio progresivamente hasta los **400 euros** que es el valor de esta formación. Para reservar tu plaza basta con ingresar **50 euros** en la cuenta corriente del BBVA **IBAN: ES88 0182 7073 6202 0159 6202** a nombre de Claudia Altamirano, poniendo en concepto "Curso autoestima" e indicándonos tu nombre completo. Si luego nos envías copia por correo, mejor. El resto del pago de la formación se hará directamente al inicio del curso. La reserva no es reemborsable. En caso de que no puedas luego asistir por cualquier causa, los 50 euros se convierten en un bono que podrás usar durante 2 años en otras actividades formativas de nuestra Escuela.

**Dónde:** En la costa de Huelva, la misma zona en que se celebró el último Congreso Europeo, en un entorno maravilloso e ideal para favorecer la convivencia, el cuidado personal y grupal y el aprendizaje, donde ya hemos organizado otras 4 formaciones a plena satisfacción de los participantes, el [Hotel Precise Resort El Rompido - The Club](#), de cuatro estrellas, con una excelente relación precio/calidad (desde 40,50 euros por día con pensión completa, bebidas incluidas), confortable y cuidado tanto en alojamiento y comida como en las instalaciones de trabajo.

El clima en la costa de Huelva en diciembre es suave y agradable, con predominio de días soleados. El hotel cuenta con piscina cubierta y spa (pago aparte), jardines y un entorno natural con preciosos paseos panorámicos de bosques de pinos, marisma y playa.



El alojamiento es en apartamentos de 1 o 2 dormitorios (ver cuadro debajo). La reserva y el pago del **alojamiento se hace directamente con el hotel**. Basta dar el número de tarjeta como garantía y se abona al llegar. Dado que **se paga por apartamento completo**, conviene que forméis previamente los grupos de 2, 3, 4 o 5 personas, lo que os facilitaremos a través de un grupo de Facebook o whatsapp creado específicamente para favorecer el contacto entre los

participantes y la colaboración para viajes y alojamiento. En caso de no encontrar compañer@s deberás adaptarte a las personas, ocupación o tipo de apartamentos disponibles.

**El precio de alojamiento todo el curso (4 noches) con pensión completa** (también dietas vegetarianas y especiales) con bebidas incluidas según modalidad elegida es de:

Tipo de apartamento	Ocupación	Persona día	Precio por persona las 4 noches	Precio por apartamento 4 noches
De 1 dormitorio (dos camas) 1 baño 1 sofá cama en salón	Individual	70	280	280
	Doble	45	180	360
	Triple	41,2	164,8	494,4
De 2 dormitorios (2 camas en cada) 2 baños (uno en un dormitorio) 1 sofá cama en salón	4 personas (2+2)	42,19	168,76	675
	5 personas (2+2+1)	40,5	162	810

El Rompido es un precioso pueblo marinero del municipio de Cartaya en la Costa de la Luz, accesible, aparte de en coche, desde varias formas de transporte:

- En bus regular desde la próxima ciudad de Huelva, a la que se llega desde tren rápido ALVIA desde Madrid o bien por autobús de diferentes ciudades de España.
- Desde Sevilla, a la que se llega en avión, tren AVE o bus, conectada con Huelva y el Rompido por tren y bus.
- Desde la ciudad de Faro, Portugal, a la que se llega por avión y luego en bus hasta Cartaya.



**Os esperamos para disfrutar de una experiencia personal y profesional maravillosa.**

**Más información:**

mail: [escueladebiodanzadesevilla@gmail.com](mailto:escueladebiodanzadesevilla@gmail.com)

Tlf. y wassapp: + 34 652 42 48 17

### **Extensión de Biodanza: Identidad y Autoestima**

En el proceso evolutivo de cualquier persona que practica Biodanza, aparecen algunos hitos que suponen una invitación para profundizar en el autoconocimiento que proporciona el trabajo del grupo semanal: los talleres, que constituyen una experiencia de profundización progresiva en la exploración y expansión de la identidad. "IDENTIDAD Y AUTOESTIMA" ha sido reconocida como una EXTENSIÓN de Biodanza. Esta extensión aborda de forma accesible cuestiones importantes relacionadas con la vivencia de la LIBERTAD y el VALOR para poder trabajar con las personas de los grupos semanales que están en el inicio del proceso,

Antes de dejarnos, Rolando Toro Araneda nos dio su último mensaje. El de la existencia, en nosotros, de una capacidad innata para percibir la esencia luminosa y sagrada del mundo. Él colocó el coraje para vivir y amar como un eje, como el tronco del árbol de lo que llamó el inconsciente "numinoso". La autoestima es un enfoque para amplificar **el coraje de vivir y amarse a uno mismo**, sentirse bien, ser un buen amigo de sí mism@ y tomar decisiones basadas en el deseo de vivir en lugar del miedo.

Esta Extensión es una poderosa invitación a reconectarse con nuestras fortalezas internas, las que podemos poner al servicio de nuestros logros, nuestros proyectos existenciales. Con este fin, para

estimular la expresión de estas fuerzas, necesitamos la ayuda y el apoyo constantes de nuestro "proyecto secreto", es decir, el proyecto mismo de la vida desde el corazón de nuestra identidad. Por lo tanto, no hay magia, estratagemas, métodos o sistemas de ningún tipo que puedan ayudarnos a implementarlo si no tomamos la decisión más importante en nuestras vidas: alimentar nuestro valor, sostenerlo y ampliarlo para una nueva percepción de nosotros mismos, para una nueva visión del mundo y de la vida.

Para lograr esto, es necesario estimular una de las cualidades humanas más importantes: el valor, el coraje de actuar, sentir y manifestarse desde la verdad interior, tomando como referente nuestra experiencia interior en relación con el mundo y no basados ya solo en lo que dicten las verdades de los demás.

- Actuar para que triunfe nuestra capacidad de vivir.
- Actuar para aprender a no tener más miedo de nosotros mismos,
- Actuar para eliminar y transformar los mecanismos tóxicos que dificultan el flujo natural de nuestro placer de vivir.
- Actuar para desarrollarnos desde un centro vital
- Actúa como un amigo/a para ti mismo/a.

Y para reencontrar, cuando nuestra verdad encuentra su camino, la fuerza natural de nuestros talentos innatos. Tener fe en nosotros mismos con más convicción, ámarnos. Es una cita literalmente sagrada con uno mismo para afirmar con ternura y con fuerza la singular belleza de nuestra identidad.

La autoestima implica el auto-reconocimiento, la verdad interior y la felicidad de ser antes de pretender cambiarnos. Porque el futuro no existe como realidad, es solo el despliegue de lo que se vive y nace en el presente. Por lo tanto, necesitamos un tiempo reservado para establecer con nosotros mismos y con el otro un contacto auténtico y amoroso para expresar el fruto de este contacto, sin ninguna exigencia de cambio, de ser diferentes, donde no haya más deseo que el de ser nosotros mismos.

La autoestima, el valor que cada uno se da a sí mismo y del que se siente dotado, depende en gran medida de cómo se estructuró la identidad. Se trata de conocerse a uno mismo, de poder entrar en uno mismo, comprometerse, encontrar nuestra expresión auténtica, reconocer nuestrass propias cualidades, valorarse, amarse a sí mismo.

**Quererse bien.** Hay una forma de perversidad en desearse perfectos y contrastar cualidades y "defectos" olvidando la sinergia que nuestras habilidades y nuestras dificultades mantienen entre ellas.

Un defecto es, por definición, definitivo, pero solo tenemos límites relacionados con una situación, un contexto, y además evolucionan con el tiempo, con los cambios y nuestra propia madurez. Algunos límites están relacionados con nuestra propia naturaleza y condición y, por lo tanto, son insuperables. No constituyen defectos. Son nuestras creencias sobre nosotros mismos las que a menudo son las más limitantes.

**Percibirse.** Para percibirse a si mismo, es importante ser sensible. Una persona insensible, indiferente, anestesiada no puede percibirse a sí misma. Las sensaciones y las emociones son un lenguaje a través del cual tenemos la oportunidad de recibir información sobre nosotros mismos y cómo percibimos el mundo que nos rodea. Percibirse a si mismo es, por tanto, inseparable de percibir el mundo y los demás.

### **Expresarse justamente.**

El sentimiento de justicia se fundamenta en el sentimiento de manifestarse, de dar a los demás una información justa sobre lo que uno siente, piensa o desea. La expresión justa abre una puerta a la sinceridad en el encuentro que luego puede vivirse como una riqueza de matices infinitos, entre la fuerza y la fragilidad, entre la levedad y la profundidad, entre la fugacidad y la permanencia.

A través de Biodanza, encontrar el movimiento expresivo, portador de emoción, deseo, tensión, intención (contenido personal) permite la percepción del propio cuerpo como fuente viva: de placer, dolor, informaciones, sensaciones, deseos, emociones, impulsos vitales.