

LA RESILIENCIA DESDE LA DIMENSIÓN CORPORAL. LA ESCUCHA A LA INFANCIA CON TODO EL CUERPO

F. Javier Romeo Biedma

www.espiralesci.es

javier@espiralesci.es

Twitter: @EspiralesCI @ConexMasAutent

afectividad
comunicación interpersonal
derechos de los niños
protección
infancia

Propuesta

- Introducción teórica: resiliencia, escucha y cuerpo.
- Parte experiencial: *"En escucha con el cuerpo"*.
- Conclusiones, preguntas y cierre.

[2]

"Artículo 27
Los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño [o niña] a un nivel de vida adecuado para su **desarrollo** físico, mental, espiritual, moral y social."

Convención sobre los
Derechos del Niño
(1989)



[3]

Jornada:
*"Garantizar un
nivel de vida
adecuado para
la infancia es
apostar por el
presente"*



[4]

Concepto de resiliencia:

- Resistir: no romperse.
- Rehacerse: salir adelante.
 - Integrar el pasado en el presente para tener un (buen) futuro.

[5]

Elementos de la resiliencia:

- Internos: capacidades de la persona.
- Externos: red de apoyo (aceptación).

La clave: la dimensión relacional

[6]

Desarrollo de la resiliencia:

- Proporcionar recursos externos: red de apoyo (aceptación desde la escucha).
- Para que se desarrollen recursos internos: autoescucha de la persona.

La clave: la dimensión relacional

[7]

La escucha desde el cuerpo

- Todas nuestras vivencias pasan por el cuerpo: escucharlo.
- Todos los mensajes del cuerpo son positivos, aunque sean desagradables: nos informan de algo.
- Escuchar un mensaje no es "obedecerlo".

[8]

Claves para la escucha desde el cuerpo

- Aceptación: *"La paradoja es que cuando me acepto tal cual soy, entonces puedo cambiar"* (Carl Rogers).
- Curiosidad: descubrir el mensaje.
- Relación y desidentificación: *"Yo no soy solo eso, yo tengo eso. **Algo en mí...**"*.

[9]

La experiencia es de una riqueza imposible de valorar.

Pensamos más de lo que podemos decir, sentimos más de lo que podemos pensar, vivimos más de lo que podemos sentir, y aún hay mucho más.

Eugene T. Gendlin

www.conexionmasautentica.es

[10]

El Focusing nos permite escuchar los susurros del cuerpo antes de que el propio cuerpo tenga que gritarnos.

Ann Weiser Cornell

www.conexionmasautentica.es

[11]

Orígenes del Focusing

- Eugene T. Gendlin (1926-).
- Carl Rogers y la Psicología Humanista.
- Las primeras investigaciones sobre el **Focusing**.
- El **Focusing** y **The Focusing Institute**.
- El **Instituto Español de Focusing**.



[12]

Referencia sobre Focusing con niños y niñas

Stapert, Marta y Verliefde, Erik (2011): *Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa*. Bilbao: Ed. Desclee.



<http://www.espiralesci.es/libro-focusing-con-ninos-de-marta-stapert-y-erik-verliefde/>

[13]

*Toda mala sensación
es energía potencial
hacia un modo mejor de estar
si le concedes un espacio
para que se mueva
en la dirección
de su mejoría.*



Eugene T. Gendlin

[14]

Un miniproceso de Focusing (I)

- (Preparar el cuerpo, si es necesario: recorrido por las sensaciones que hay ahora en el cuerpo).
- A) Mira a ver cómo se siente en tu cuerpo "todo eso que tiene que ver con (esa cosa / ese asunto)": dónde está, qué forma/tamaño/color/textura/sonido tiene... (Hallar un símbolo, "**algo en mí...**").
- B) Intenta plasmar "todo eso" en el papel, no importa que no sea bonito, lo que importa es que se ajuste a tu sensación.

[15]

Un miniproceso de Focusing (y II)

- C) Vuelve a comprobar en tu cuerpo si la sensación es exactamente así. Si ha cambiado puedes modificar tu dibujo o utilizar una hoja nueva.
- D) Mira a ver si puedes estar al lado de eso un poco de tiempo.
- E) Intenta percibir si esa sensación te pide algo, te invita a algo, o si hay algo más que te quiera mostrar.
- F) Fíjate en todo lo que te ha mostrado tu cuerpo y busca la manera de agradecérselo.

[16]

Conclusiones

- Un nivel adecuado de vida incluye proporcionar recursos para desarrollar la resiliencia.
- Una forma imprescindible para fomentar el desarrollo de la resiliencia es la escucha.
- Podemos desarrollar la escucha de la inteligencia corporal (somatosensorial).
- Una herramienta: **Focusing**.

[17]

¿Alguna pregunta o comentario?

¡Muchas gracias por vuestra atención!

F. Javier Romeo Biedma

www.espiralesci.es

javier@espiralesci.es

Twitter: @EspiralesCI

@ConexMasAutent

afectividad
comunicación interpersonal
derechos de los niños
protección
infancia