

Programa de intervenção para a promoção da Expressão Emocional

Por Edite Amorim

Facultad de Psicologia – Universidad de Barcelona



O objectivo deste estudo?

Contribuir para o desenvolvimento da expressão emocional através do trabalho corporal expressivo em grupo.



- **INTERVENÇÃO EM GRUPO**
- **CONTACTO/TRABALHO CORPORAL EXPRESSIVO**
- **EXPRESSÃO DE EMOÇÕES**
- **PROMOÇÃO DA SAÚDE**



ENQUADRAMENTO TEÓRICO GERAL

- **Alexitimia** - "*Ausência de palavras para os afectos*"
(*a* - sem + *lexus* - palavra + *thimos* - afectividade) Sifneos, 1973)
- **Trabalho Corporal em grupo** – Bases na Gestalt e Bionergética
- **Modelo Bio-Psico-Social da Saúde** – Atitude activa do individuo

OBJECTIVO DO PROGRAMA

- **Aplicação do Trabalho Corporal em grupo para o aumento da expressão emocional**

- Aumento da capacidade de expressão emocional dos participantes
(Diminuição dos níveis de alexitimia)

- Aumento da referência a um bem-estar imediato

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”

“POTENCIA A TUA SAÚDE ATRAVÉS DO TRABALHO CORPORAL EM GRUPO”

Programa

- 10 sessões
- 90 minutos
- 1 sessão semanal (aprox. 2 meses)
- Actividade pós-laboral, gratuita y voluntária
- Em instalações da própria empresa (MRW)

Amostra

- 18 part. (15 ♀; 3 ♂)
- M. idades: 31,17anos
- 10 casados · 8 solteiros

ENFOQUE DADO AO DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA

- Sessão 1 — Apresentação
- Sessão 2 } Trabalho **Intra-pessoal**
- Sessão 3 }
- Sessão 4 } Trabalho **Inter-pessoal**
- Sessão 5 }
- Sessão 6 }
- Sessão 7 } Trabalho **Intra-grupal**
- Sessão 8 }
- Sessão 9 } Trabalho **Inter-grupal**
- Sessão 10 }

6 Apresentação Necessidades e Expectativas



- Técnicas interactivas e dinâmicas

SESSÃO

1

**‘Eu,
O meu corpo,
O meu movimento**



SESSÃO

2

- Técnicas de iniciação ao movimento
- Exploração pessoal

‘Apagar a palavra, Explorar o contacto e o olhar



SESSÃO

3

- Comunicação não verbal: olhar, expressão facial e contacto físico breve
- Técnicas de relaxamento muscular

‘Volta a Palavra Como comunicamos



SESSÃO

4

- Comunicação verbal e não verbal e seus efeitos
- Técnica de Relaxamento Muscular Progressivo, de Jacobson

‘Uma estátua que se vê e se muda desde fora



SESSÃO

5

- Análise de problemas
- Ganhar perspectiva sobre situações
- Respiração diafragmática

‘Escuto o teu corpo e confio



SESSÃO

6

- Exploração de recursos corporais em grupo
- Trabalho de confiança inter-pessoal
- Técnicas de relaxamento físico inter-pessoal

‘Expressão com Energia grupal



SESSÃO

7

- Trabalho inter-pessoal dinâmico
- Relaxamento imagético

6 Descubrir o outro no contacto



SESSÃO

8

- Expressão plástica, rítmica e de contacto
- Massagem relacionando o corpo com as emoções

‘Conhecer-se através do outro



SESSÃO

9

- Promoção do auto-conhecimento através de feedback externo

‘Balanço, despedida e feedback O grupo e o Eu



SESSÃO

10

- Feedbacks e balanço em grupo
- Relaxamento final de vibração proporcionada por música ao vivo (didgeridoo)

CONCLUSÕES GERAIS

- Diminuição dos níveis de alexitimia. **X**
- Aumento do bem-estar imediato. **✓**

IMPLICAÇÕES FUTURAS

Em população saudável:

- Trabalho expressivo corporal – uma ferramenta válida para o bem-estar imediato.
- Expressão das emoções:
Que dificuldades, que caminho?

Promoção da Expressão Emocional: Um caminho em aberto a explorar

Edite Amorim
edite.amorim@gmail.com

