

***PwC Academy***

Centro de Conocimiento y Experiencia

***Curso Taller: Conoce las capacidades de tu mente-cuerpo para aprender a dominar el estrés***

**pwc**



## ***Objetivos y Beneficios***

La OMS reconoce que más del 80% de las enfermedades tiene un origen psicosomático, esto quiere decir que nuestro cuerpo “hace” enfermedades que manifiestan el estrés y las emociones que no sabemos manejar.

Este curso taller busca que los participantes comiencen a comprender el estrés desde la visión mente – cuerpo y tengan herramientas sencillas para su manejo.

### ***Buscamos que el participante logre:***

- Identificar la relación existente entre los síntomas físicos y los psicológicos personales.
- Entender de qué manera el estrés se convierte en una somatización.
- Conocer las claves del significado que tiene una somatización en cada parte del cuerpo para así poder interpretar adecuadamente un síntoma cuando se presente.
- Conocer herramientas básicas para el manejo del estrés cuya aplicación redundará en su bienestar físico y psicológico.



# Contenido del Programa

## 1. Test de síntomas físicos y psicológicos

Cada participante desarrollará su propio test para luego identificar relación entre sus síntomas físicos y sus psicológicos

## 2. La Ley de las 2 fases y la resolución del conflicto

A partir de esta Ley biológica de Hamer, comprender la forma en que un conflicto no resuelto genera una carga emocional que se transforma en una somatización en el cuerpo físico.

## 3. Definición de estrés

Entender que este “enemigo”, considerado el causante de las somatizaciones, es definido como una interpretación, lo que convierte una somatización en una relación cuerpo-emociones-mente.

## 4. Significado psicosomático de cada sistema del cuerpo humano

La forma más sencilla de leer el lenguaje metafórico del cuerpo es a partir de su función, la cual es fácil de comprender a través de ver el sistema al que pertenece cada órgano. Así que veremos cada uno de los sistemas del cuerpo para entender su metáfora.

## 5. Técnica 1: Manejo armónico de emociones

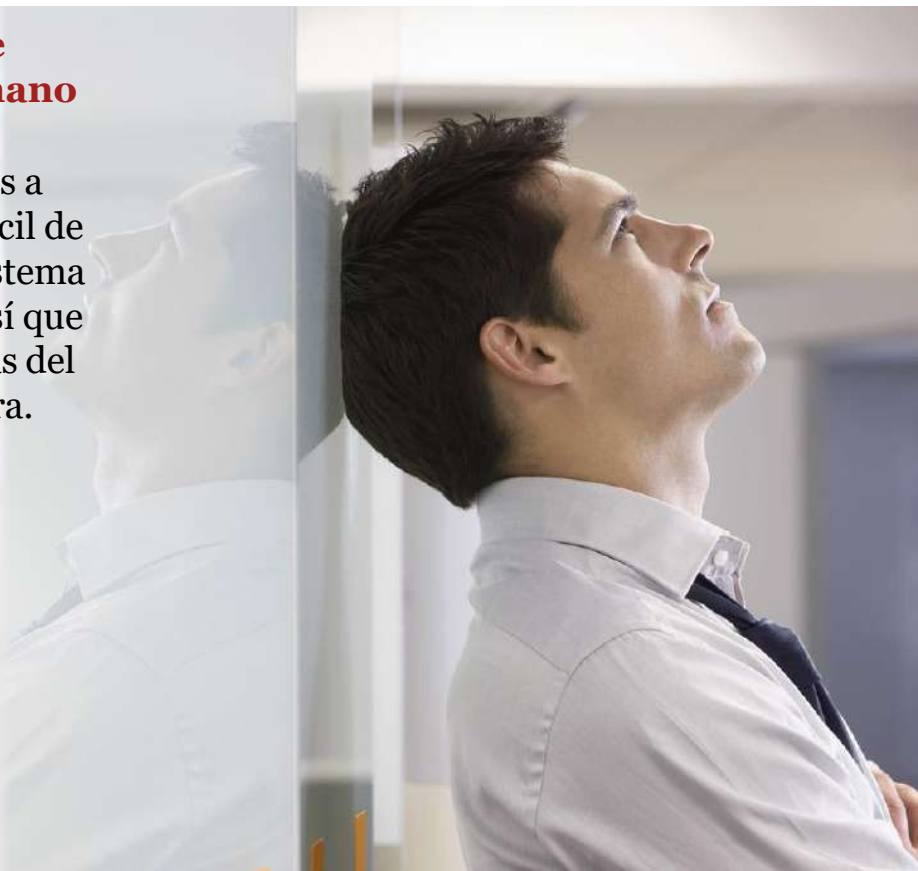
Desde la visión mente cuerpo la sanación inicia cuando se libera la tensión de la emoción, así que veremos la forma básica de su manejo.

## 6. Técnica 2: La respuesta a la relajación

El estado de relajación produce en el cuerpo una disminución de los principales indicadores psicofisiológicos, lo que apoya el bienestar del cuerpo físico, por ello se recomienda por lo menos una relajación al día.

## 7. Técnica 3: El estar presente

Enfocar el pensamiento es una de las claves para vivir en el presente y para no generar tanto estrés, así que es una de las técnicas claves para la aplicación en el día a día.





## *Instructor*



### *Marcela Betancourt* *Psicóloga*

El interés por comprender qué lleva a las personas a actuar de la manera en que lo hacen y cómo generar cambios en el comportamiento me llevó a estudiar Psicología en la Pontificia Universidad Javeriana; allí comencé a interesarme por diferentes técnicas y modelos terapéuticos que permiten a las personas lograr resultados en corto tiempo, así que me certifiqué Practitioner en Programación NeuroLingüística con Jhon Grinder para luego formarme en Hipnosis y Terapia Regresiva Reconstructiva, entre otras técnicas, con las que llevo más de 14 años trabajando en mi consultorio particular.

Con estas técnicas y gracias al ejercicio terapéutico, comencé a profundizar en las emociones y su relación con el cuerpo, y complementé esto con libros, seminarios y mis propias investigaciones. Como fruto de todo esto surgió “Colores del Alma”, un libro del que soy co-autora y que busca ofrecer herramientas para sanar las emociones y entender la manera en que mente, emociones y cuerpo físico se relacionan. Esto me ha llevado a participar en diferentes diplomados como facilitadora de los módulos de inteligencia emocional, relación mente cuerpo y cambio de creencias en empresas como CUME, Seven & Seven y actualmente con la Corporación Comunidad Suralá.

Adicionalmente trabajé por más de 10 años con Grupo Spira como Consultora de Entrenamiento y Desarrollo para diferentes proyectos y clientes, el último de ellos fue dirigir el proyecto y el desarrollo instruccional de los contenidos del portal de educación financiera del Banco Davivienda: Mis Finanzas en Casa, en donde desarrollamos cursos tanto para adultos como para niños. En Grupo Spira aprendí a ver los procesos de aprendizaje desde una perspectiva diferente, donde la experiencia y la reflexión son elementos que cobran vital importancia en la interiorización de lo que se aprende, por eso aprovecho todos estos elementos para favorecer la experiencias de aprendizaje.

## ***Detalles del Programa:***

***Fecha:*** Miércoles 17 de Octubre de 2018

***Horario:*** De 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

***Duración:*** 8 horas

***Lugar:*** Centro de Conocimiento y Experiencia PwC Bogotá,  
Calle 94<sup>a</sup> No. 13-11, Piso 3

## ***El taller incluye:***

Certificado de participación emitido por PwC Academy

Material de Estudio

Refrigerios

## ***Descuentos Acumulables:***

10% clientes PwC

5% por inscripción de 3 personas o más.

5% por pronto pago, 15 días de anticipación.

\*Programa de Educación No Formal  
Sujeto a quórum mínimo.

## ***Contacto:***

Ricardo Tarre

Consultor

Tel. (57 - 1) 634 0555 Ext. 15103

ricardo.tarre@co.pwc.com



PwC ayuda a las organizaciones y personas a crear el valor que están buscando. Somos una red de firmas presente en 158 países, con más de 236.235 personas comprometidas a entregar calidad en los servicios de Auditoría, Impuestos y Consultoría. Cuéntanos lo que te importa y encuentra más información visitando nuestra web: [www.pwc.com](http://www.pwc.com).

© 2018 PricewaterhouseCoopers. PwC se refiere a las Firmas colombianas que hacen parte de la red global de PricewaterhouseCoopers International Limited, cada una de las cuales es una entidad legal separada e independiente. Todos los derechos reservados.