

UNED Sénior – Curso:

Conciencia Corporal en movimiento

Bienestar físico y mental desde el movimiento con “atención plena y compasión en el cuerpo”

"No hay un cuerpo perfecto, hay un cuerpo presente. Y cada movimiento es una oportunidad para escucharlo con ternura."

DESARROLLO:

30 horas (20 sesiones)

Del 25 de septiembre de 2025 al 19 de febrero de 2026, un día a la semana, jueves de 10:00 a 11:30 horas.

JUSTIFICACIÓN:

El envejecimiento activo es una prioridad en las sociedades modernas, y el cuerpo juega un papel central en este proceso. A medida que las personas envejecen, se vuelve fundamental mantener la movilidad, el equilibrio, la fuerza y la conciencia corporal para preservar la autonomía y la calidad de vida. El cuerpo en movimiento, ofrece una vía accesible, segura y enriquecedora para lograr estos fines.

A diferencia del ejercicio físico convencional, el movimiento consciente integra la atención plena, la escucha corporal y el respeto por los propios ritmos. Esto lo convierte en una herramienta ideal para personas de cualquier edad, ya que promueve tanto el bienestar físico como el emocional, reduciendo el estrés, mejorando la postura, aumentando la vitalidad y fortaleciendo la conexión con uno mismo y con el entorno.

Este curso está diseñado específicamente para todo tipo de público, incluido el sénior, con propuestas adaptadas a sus necesidades, capacidades e intereses. A través de prácticas suaves, creativas y participativas, los asistentes explorarán nuevas formas de habitar su cuerpo, moverse con libertad y disfrutar del presente.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar físico, emocional y mental a través de prácticas corporales suaves, acompañadas de mindfulness y compasión. El curso busca que las personas desarrollen una relación más amable y consciente con su cuerpo, explorando el movimiento desde el autocuidado y la presencia plena. "

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar el conocimiento y la conciencia corporal como vía de autocuidado y bienestar, favoreciendo la relajación y la respiración consciente.
- Mejorar la movilidad articular, la coordinación y el equilibrio a través de ejercicios suaves y conscientes.
- Aumentar la percepción y conciencia del propio cuerpo
- Reducir tensiones físicas y mentales mediante técnicas de respiración y relajación.
- Estimular la expresión corporal, la creatividad y la autoestima.
- Favorecer la socialización, el disfrute compartido y la integración grupal.
- Ofrecer herramientas corporales aplicables a la vida cotidiana para aumentar la autonomía y el bienestar general. Promover el bienestar integral en la vida cotidiana

METODOLOGÍA

- Calentamientos suaves y progresivos - Prácticas de movimiento consciente
 - Respiración y relajación - Dinámicas de grupo para fomentar la expresión corporal - Espacios para reflexión verbal y corporal
- Duración: 30 horas (20 sesiones de 1,5 h)
- Modalidad: Presencial, sin necesidad de experiencia previa

RECURSOS NECESARIOS

- Sala amplia, silenciosa y luminosa
- Esterillas (por parte de los participantes)
- Música suave y reproductor
- Ropa cómoda y calcetines antideslizantes
- Cuaderno o diario corporal (opcional)

ESTRUCTURA DEL CURSO – SESIONES

Bloque 1: Conectar con el cuerpo (Sesiones 1–4)

Sesión 1: Introducción al movimiento consciente: conocer el cuerpo, respirar, sentir

Sesión 2: Postura, apoyo y enraizamiento: la importancia de los pies y el eje corporal

Sesión 3: Respiración natural y movimiento fluido.

Sesión 4: Movimiento lento y atención plena: el cuerpo que escucha. Liberar tensiones y movilizar con suavidad- Moverse con ternura hacia uno mismo

Bloque 2: Explorar el movimiento (Sesiones 5–8)

Sesión 1: La columna como eje de libertad

Sesión 2: Caderas, pelvis y equilibrio dinámico

Sesión 3: Hombros, brazos y expansión

Sesión 4: Movimiento y ritmo

Bloque 3: Integrar cuerpo y mente (Sesiones 9–12)

Sesión 1: Coordinación, lateralidad y mente activa

Sesión 2: Atención plena en el movimiento

Sesión 3: Caminar con conciencia: paseo sensorial

Sesión 4: Juegos suaves y movimiento lúdico

Bloque 4: Cuerpo y emoción (Sesiones 13–16)

Sesión 1: Escucha corporal y emociones

Sesión 2: Movimiento expresivo: comunicar sin palabras

Sesión 3: Relaciones corporales: el espacio, el otro, el grupo

Sesión 4: Ejercicios de confianza corporal y presencia

Bloque 5: Cuidar el cuerpo desde dentro (Sesiones 17–19)

Sesión 1: Automasaje consciente y respiración guiada

Sesión 2: Rutina suave de estiramientos y autocuidado diario

Sesión 3: Crear tu propio movimiento: escucha, libertad y creatividad

Sesión Final (Sesión 20)

Sesión 1: Cierre del curso: secuencia libre, integración de aprendizajes, evaluación y puesta en común

Material de Apoyo

1. Audios de respiración guiada y relajación
2. Música sugerida: piezas suaves (clásica, instrumental, ambiental)
3. Fichas de ejercicios corporales por bloque (movilidad, equilibrio, expresión corporal)
4. Diario corporal para anotaciones semanales
5. Vídeos opcionales de ejemplo (recomendados para práctica en casa)

IMPARTIDO POR:

MARIA JOSE NAVARRO DELGADO

- Diplomada en Relaciones Laborales por la UCLM en Albacete.
- Experta en Administración y Gestión de los Servicios Sociales y Comunidad por la UNED Ciudad Real
- Máster en Mindfulness por Universidad de Zaragoza –UNIZAR-
- Instructora de CBCT “Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva”, Protocolo de mindfulness y compasión, certificada por la Universidad de Emory (Atlanta)
- Instructora certificada de ABCT “Terapia en Compasión Basada en los estilos de Apego” de UNIZAR
- Coach en Educación Transpersonal*
- Autora del Protocolo de Intervención “Entrenamiento en Bienestar basado en Mindfulness y Compasión para usuarios y familiares de centros de enfermos mentales”
- Co-autora del protocolo Mindful-TEA, coordinado por la FESPAU: programa de regulación emocional basado en Mindfulness, para personas con autismo y sus familias que contempla la intervención de personas con autismo y altas necesidades de apoyo significativas
- Especialista en Alimentación Consciente - Mindful Eating-*
- Instructora de Meditación Transpersonal*
- Terapia Sistémica*
*Formación por EEDT avalada por Universidad Europea Miguel de Cervantes
- Especialista en Constelaciones Familiares por INSCONSFA-Brigitte Champetier .Método Bert Hellinger
- Diploma en Recursos Humanos por la Cámara Oficial de Comercio e Industria de Albacete
- Ponente de la UNED, Universidad Nacional de Educación a Distancia de Ciudad Real
- Directora del “Centro de Crecimiento Personal MINDFULNESS Y SISTEMICA” en Valdepeñas.