



**TALLERES DE
INTELIGENCIA
EMOCIONAL**

**PROYECTO
METAMORFOSIS**

ARTES ESCÉNICAS Y DEPORTE

**Creado e impartido por:
CAROLINA CHICO
GOTASNE SAN MIGUEL**



Proyecto

MetAMORfosis

TALLERES DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA
ARTES ESCÉNICAS Y DEPORTE



Para que cualquier persona pueda desarrollar su potencial plenamente es necesario que todos sus aspectos estén trabajados. Dentro de las artes escénicas y el deporte, llegados a un punto, no es suficiente sólo con el trabajo específico de la disciplina. Es necesario trabajar además en otros aspectos que competen a la persona y que también afectan a sus

resultados, bien sean en el proceso de aprendizaje o cuando se va al escenario o competición. Fruto de nuestras experiencias dentro de estos dos sectores, hemos sido conscientes de una problemática común que se da cuando te desarrollas como artista o deportista, basada en una carencia de conocimiento de uno mismo el cual mejoraría la seguridad, la autoestima y la superación de límites para que la persona dé lo mejor de sí misma. Por eso hemos querido desarrollar este proyecto de inteligencia emocional; un proyecto que lleve a las personas a un autoconocimiento y autoconsciencia que les permita realizar cambios reales y significativos.

Es sabido que en todo proceso la mente y las emociones están presentes condicionando nuestra experiencia y resultado enormemente. Es por ello que además de la formación específica que requiera la disciplina en la que se desarrolle la persona, creemos que es necesario dar una formación complementaria basada en la inteligencia emocional. Así las personas aprenderán a saber gestionar los procesos internos emocionales y las barreras mentales, lo que supondrá un mayor equilibrio mental-emocional y físico y unos mejores resultados tanto en el proceso de aprendizaje como en el escenario o competición.

Proyecto **MetAMORfosis**

ARTES ESCÉNICAS Y DEPORTE

¿POR QUÉ SON INTERESANTES ESTOS TALLERES?

Siempre es interesante saber más y adquirir conocimiento, eso nos facilita poder manejarnos en el mundo y desarrollar nuevas formas. Pero ¿cuánto sabemos de nosotros mismos?

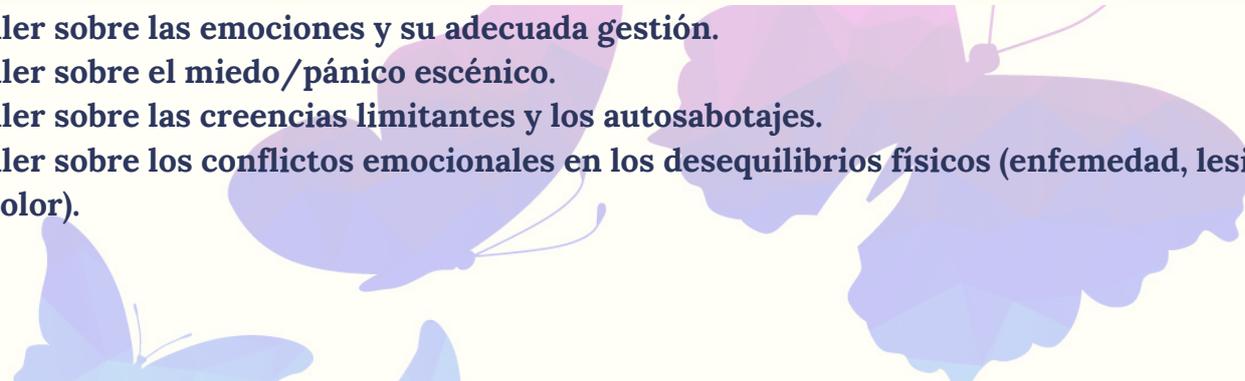
Aprender y descubrir más de nosotros nos abre a un mundo de posibilidades que transformará nuestras vidas ya que conocer y aceptar nuestros límites, trascenderlos, así como potenciar nuestras virtudes, hará que se despliegue todo nuestro potencial el cual nos conectará con nuestra mejor versión.

Conocer por ejemplo cómo funciona nuestra mente, de qué manera influyen las emociones en nuestros objetivos y en el cuerpo o cómo estamos creando nuestra vida, nos da la oportunidad de tomar consciencia de ello para así poderlo cambiar. Ese cambio provocará un desarrollo interior y/o transformación (metamorfosis) en la persona que le llevará, entre otras cosas, a mejorar su autoestima, potenciar su empatía, ser más optimista, transformar sus límites, desplegar toda su creatividad y como no, ser feliz.

Descubrir nuestro potencial además nos conecta con la libertad de ser nosotros mismos, libres de juicios y condicionamientos, lo que facilitará que podamos ayudar a otros a descubrirse para que den lo mejor de sí mismos también. Algo muy a tener en cuenta si trabajamos con equipos o nos dedicamos a la pedagogía.

"Si no te conoces, difícilmente podrás sacar tu potencial o ayudar a otros a hacerlo".

¿CUÁLES SON LOS TALLERES?

- Taller sobre las emociones y su adecuada gestión.
 - Taller sobre el miedo/pánico escénico.
 - Taller sobre las creencias limitantes y los autosabotajes.
 - Taller sobre los conflictos emocionales en los desequilibrios físicos (enfermedad, lesión o dolor).
- 

Proyecto MetAMORfosis

TALLERES DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL

¿DE QUÉ SE HABLARÁ EN CADA TALLER?

En el taller sobre *las emociones y su adecuada gestión* se hablará sobre las cinco emociones básicas. Se verá qué son, para qué nos sirven y cómo gestionarlas adecuadamente. Es fundamental trabajar en las emociones para dejar de reprimirlas y que así no condicionen negativamente las elecciones que hagamos y, por lo tanto, nuestra vida. También para que no se nos desborden provocando ataques de pánico, estados de ansiedad, estrés, depresivos o de enfado y, como no, para que no nos enfermen.

En el taller sobre *el miedo/pánico escénico* veremos qué hay detrás del miedo y las inseguridades que nos asaltan cuando tenemos que exponernos ante un público o ante otros haciendo que vivamos la experiencia con gran estrés y ansiedad llegando, en algunos casos, a bloquearnos bajo el pánico. Se darán herramientas para gestionar estos estados de miedo/ pánico/ ansiedad y estrés para así empezar a liberarlos y que no condicionen futuras experiencias.

En el taller sobre *las creencias limitantes y los autosabotajes* veremos cómo las creencias crean nuestra vida y realidad. Sabremos para qué nos sirven y de qué manera empezar a cambiarlas si éstas limitan nuestra vida impidiendo que consigamos nuestros objetivos o ser felices. De la misma manera veremos qué son los autosabotajes, de qué manera actúan, para qué sirven y cómo trabajar en ellos para que no limiten nuestros logros o nuestra vida.

Finalmente, en el taller sobre *los conflictos emocionales en los desequilibrios físicos* veremos para qué nos enfermamos o lesionamos y cómo actúa la biología del cuerpo para intentar resolver los diferentes conflictos mentales- emocionales, conscientes y sobre todo inconscientes, así como los biológicos que podemos vivir ante una situación o experiencia. Se hablará sobre la asociación que tienen estos conflictos a las diferentes partes del cuerpo y se darán herramientas para trabajar en ellos.



Proyecto MetAMORfosis

TALLERES DE INTELIGENCIA
EMOCIONAL

BENEFICIOS

- Conocer más de uno mismo; reconocer los límites que le impiden avanzar para así transformarlos en fortalezas y potenciar las virtudes para alcanzar los objetivos.
- Mejorar la empatía; lo que ayudará a generar relaciones personales más satisfactorias y un mejor trabajo en equipo.
- Tener más autoestima; esto hará que cada persona se sienta más segura, confiada y capaz a la hora de afrontar los desafíos.
- Mejorar el rendimiento y la concentración.
- Apertura de la creatividad al empezar a acceder a nuestra mejor versión.
- Tomar consciencia de cómo cada uno crea su vida, lo que le permitirá a la persona empezar a cambiar aquellos aspectos donde se sienta limitada.
- Crear una conexión interior a través de la autorreflexión, la observación y la escucha. Algo necesario para poder cambiar cualquier aspecto de uno mismo o de su realidad.
- Disolución de los miedos que impiden que la persona avance en la dirección que quiere.
- Saber gestionar las emociones; lo que facilitará que la persona tenga un autodomínio, conecte con sus recursos internos, desarrolle su potencial expresivo y tenga una vida más plena.
- Deshacer los bloqueos energéticos que se quedan como memorias en el cuerpo y la mente; los cuales impiden que tengamos un mejor movimiento, creatividad y/o equilibrio físico y mental.
- Importancia de vivir en el momento presente, en el aquí y ahora para conectar con nuestro potencial.
- Conocer el mensaje que se esconde detrás del dolor, la lesión o la enfermedad.
- Tomar consciencia de la manera en la que somos influenciados e influenciados a otros.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Artistas profesionales y amateurs de las Artes Escénicas (danza, música, teatro, circo...) a partir de 17 años.
- Deportistas de élite y amateurs a partir de 17 años.
- Profesores, entrenadores, creadores y coreógrafos.
- Todas aquellas personas que quieran conocer más de sí mismos.

CONTACTO



pmetamor@gmail.com

SOBRE NOSOTRAS

Carolina Chico



Nace en Madrid y comienza a estudiar ballet con siete años para más tarde formarse en Danza Clásica en el Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma de Madrid.

Su carrera profesional ha pasado por compañías como: Juan Carlos Santamaría, Nafas Dance Company (dirigida por Patrick de Bana), Corella Ballet Castilla y León (dirigida por Ángel Corella) o la producción del Centro Dramático de Aragón (CDA) "Delicatessen Danza" (dirigida por Amador Castilla).

Ha trabajado con diferentes coreógrafos y bailado coreografías que viajan por varios estilos de la danza como son el clásico, el neoclásico, el contemporáneo o el jazz. Algunas de ellas son: "El Cascanueces" (Juan Carlos Santamaría), "Good Night Amadeus" (Patrick de Bana), "La Bayadere" (Makarova), "Bruch Violín Concert" (David Richardson), "In the Upper Room" (Twyla Tharp), Producción "Delicatessen Danza" (Amador Castilla, Inma Rubio, Paolo Mohovich), "Noche Blanca de Bilbao 2011" (Jon Ugarriza).

Ha trabajado en Óperas como "Aída", "Don Giovanni", "Don Carlo", "La Gioconda" y "Der Rosenkavalier" en el Teatro Real de Madrid.

En cine, ha intervenido en la película "Arritmia" dirigida por Vicente Peñarocha, con coreografía de Ángel Rodríguez, y en la película "Fados" bajo la dirección de Carlos Saura y con coreografía de Patrick de Bana. Además de participar en películas también lo ha hecho en televisión, en el programa "La Voz" de Telecinco.

Su naturaleza creativa e inquieta le llevó a desarrollarse como coreógrafa con piezas como "Street Souls" pieza de workshop creada en la compañía Corella Ballet Castilla y León, "Extremes" pieza realizada para la Gala del Día Internacional de la Danza de San Sebastián, "Le rêve d'une femme" coreografía creada para la Gala homenaje a Marika Besobrasova en Vicenza, "Mascheràta" estrenada en la VII Gala de los Vascos y la Danza, "En la desnudez del alma" pieza coreografiada junto a Martin Blahuta para el Día Internacional de la Danza 2016 en Madrid, "Alfonsina y el mar" pieza creada para el recital de música del Foro Iberoamericano de Huelva 2017 y en 2018 creando una coreografía para el Sydney Design Festival.

www.carolinachico.com

Su pasión por la danza y el arte en general es también compartida por la búsqueda y desarrollo del potencial humano. Algo que le llevó, hace más de diez años, a empezar a formarse en terapias energéticas, psicoenergéticas, eneagrama y coach transpersonal. A lo largo de estos últimos años ha ido realizando talleres de inteligencia emocional en diferentes Máster; como en el Máster de Gestión y Dirección de Empresas (Esden, Bilbao) o en el Máster de Odontopediatría (Universidad Alfonso X "El Sabio", Madrid), así como talleres en diferentes centros de danza. Además, ha escrito su primer libro de autoayuda y crecimiento personal; "Viaje con destino a la libertad".

Actualmete compagina su faceta de bailarina con la de impartir clases a profesionales, realizar trabajos de repetición y montaje de coreografías o dar talleres de inteligencia emocional.

SOBRE NOSOTRAS

Gotasne San Miguel



Gotasne nace en Bilbao y comienza en el mundo de la natación a la edad de nueve años. Empieza a destacar a nivel nacional, lo que le lleva tres años después a ser una integrante más del Equipo Nacional de Natación en el centro de alto rendimiento de Cerrado de Calderón (Málaga).

Tanto los intensos y duros entrenamientos diarios, a cargo del entrenador Toni Codina, como las experiencias que obtuvo a nivel de equipo con todos los compañeros, dejarían en ella una huella de compañerismo, disciplina, dedicación, amor y superación. Valores que marcarán

profundamente el resto de su vida en todo lo que haga.

A los dieciocho años deja la natación y empieza un nuevo camino que le lleva al mundo de la danza, algo que ya desde pequeña siempre quiso hacer. Para ello viaja a diferentes ciudades como Londres, Nueva York, Madrid y París. Comienza su formación en La Fundación y el Estudio Espiral de Bizkaia. En Londres se forma en danza clásica y moderna (funky, hip hop y modern jazz) en Pineapple Dance Studio y en Nueva York se forma en danza contemporánea (técnica Horton y Graham), en danza clásica, yoga, body conditioning, barra en suelo, historia de la danza y claqué en una de las escuelas más prestigiosas del mundo, Alvin Ailey Dance Center, donde obtiene su titulación. Deja Nueva York y se instala en Madrid donde continúa su formación en danza clásica y contemporánea (técnica Graham y Limón) en el Estudio de Carmen Senra, y amplía su conocimiento recibiendo clases con la Compañía 10 & 10 Danza.

Participa como bailarina en: “Glimses 1” para el coreógrafo Ray Tadio, director de Footprints Company y maestro en Alvin Ailey Dance Center, en “Heart Beat” coreografía creada por Cecilia Marta en el Teatro Marymount Manhattan, en “We Lift you up” para los coreógrafos Milton Myers (1ª generación de Lester Horton y maestro en Alvin Ailey Dance Center) y Steve Rooks (bailarín de la Compañía de Marta Graham), en el Teatro Thomas Hunter Hall.

Coreógrafa y bailarina en las piezas “Manque d’ equilibrio” (Centro Cultural Clara Campoamor de Barakaldo), “La boca agua” (Teatro de Barakaldo), y “Grítame que yo te ignoro” (Teatro Euskalduna). También coreografía y baila en la “III semana de solidaridad con la enfermedad del Parkinson”, en el concierto en directo del pianista Jordi Pellicer (Centro Cultural Clara Campoamor de Barakaldo).

Junto a Jon Ugarriza coreografía y baila en el vídeo- danza “Agua”, dirigido por Óscar Andrés.

Como profesora de danza moderna y contemporánea ha dado clases en: Centro de Danza de Getxo, Estudio Espiral, Centro Centro de Danza Pilar Luna, Estudio Aikoa, Colegio Askartza Claret y en el Centro de Cultural Clara Campoamor de Barakaldo.

En febrero del 2007 crea la Asociación artística cultural “Arte Artean” cuyo fin es promover la danza y otras artes escénicas, y en la cual ejerce como presidenta hasta el 2011.

En enero del 2009 dirige, organiza y produce el Festival de danza y artes escénicas “Más Arte Agua” en el Teatro de Barakaldo.

En 2011 realiza una ponencia dentro de la Jornada sobre la creatividad, “Un reto para la educación”, organizado por Caritas y realizado en la Biblioteca Universitaria Crai de Deusto. A su vez, también forma parte del proyecto “Creacer” para desarrollar en menores la creatividad.

Desde 1999 comienza su interés por el crecimiento personal y autoconocimiento que le lleva a realizar cursos de yoga, meditación y chi kung. Al empezar a redescubrir su mundo interior, el cual le cambia la forma de ver y experimentar la vida, decide formarse como maestra en Reiki y viajar a México para hacer un profundo trabajo de sanación y transformación interior a través del Sistema Isha. Más tarde amplía sus conocimientos formándose en Bioneuroemoción, metodología que unifica terapias como: la PNL, la Hipnosis Ericksoniana, la sofrología, el transgeneracional, la terapia Gestalt, la física cuántica y UCDM, las cuales ayudan a las personas tanto a recobrar su equilibrio interno como el de su vida.

Actualmente realiza sesiones de bioneuroemoción, gestión emocional y sanación cuántica tanto a nivel grupal como individual.