



Curso

Mente y cuerpo en vuelo:

Acroyoga y autoconciencia



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE
Vigilada Mineducación



Conoce más sobre el curso

Este curso es importante porque integra el autoconocimiento y la autorreflexión con prácticas psico corporales basadas en acroyoga, ofreciendo herramientas concretas para la regulación emocional, la comunicación efectiva y la correulación con otros; así se fortalecen el bienestar personal, la seguridad en la práctica y la calidad de los vínculos en la vida cotidiana. En cuanto a cómo mejora la labor profesional de los participantes, el curso estandariza criterios de gestión del riesgo (anatomía funcional, progresiones, spotting, límites y consentimiento), potencia habilidades relacionales clave para liderar y facilitar grupos (escucha activa, acuerdos y feedback) y eleva la presencia y la toma de decisiones bajo presión; además, incorpora diseño pedagógico de secuencias y estrategias de correulación que mejoran la eficacia didáctica y el cuidado del grupo.

Aquí se cierra la brecha entre “saber técnicas” y aplicarlas de forma segura y humana, ofrece recursos para gestionar el error y la autocrítica desde la autoaceptación y la compasión, mejora la coordinación y los acuerdos en prácticas en dúo/equipo, y asegura la transferencia de lo aprendido a la vida, el trabajo y las relaciones.



Dirigido a

- ▶ Profesionales y estudiantes de últimos semestres de salud, psicología, educación, deporte/actividad física y áreas afines.
- ▶ Instructores(as)/facilitadores(as) de movimiento, yoga, danza, mindfulness y bienestar.
- ▶ Líderes de equipos y personal de talento humano/convivencia escolar.
- ▶ Público general interesado en bienestar, gestión emocional y vínculos saludables.
- ▶ Docentes, terapeutas, entrenadores, instructores/facilitadores, monitores.
- ▶ Coordinadores(as) de convivencia, bienestar universitario/escolar, o talento humano.
- ▶ Líderes de equipo y jefaturas operativas/administrativas.
- ▶ Estudiantes de últimos semestres en las áreas señaladas.



Horario:

sábados de
9:00 a. m. a 1:00 p. m.

Módulo

01

ExplorArte: Observa tus reacciones y descubre tu lugar

Temas

- ¿Cómo me observo? La conciencia como herramienta de transformación.
- Exploración de roles en dúos y tríos.
- Detección de impulsos: controlar, ceder o evitar.
- Ejercicios de etiquetado emocional y descripción de la experiencia.
- Reflexión guiada: ¿Desde dónde me relaciono? ¿Qué descubro de mí en el juego?

02

Presente en Mí: Compasión activa y movimiento consciente

- Autoaceptación y Compasión Activa:
- Identificación de discursos autocríticos.
- Ejercicios de reformulación compasiva.
- Prácticas somáticas para conectar con la autovaloración.
- Presencia y Atención Plena en Movimiento:
- Dinámicas de acroyoga y movimiento consciente.
- Exploración de la atención al cuerpo y la respiración durante las transiciones.
- Herramientas para regresar al aquí y al ahora (anclajes físicos y emocionales).
- Cierre Reflexivo:
- Espacio de integración individual y grupal.



Módulo

03

Cuerpos que sienten, mentes que fluyen en el aire

Temas

- Introducción: El cuerpo como territorio emocional.
- Gestión de emociones en movimiento:
- Identificación de emociones clave: miedo, frustración, confianza y alegría.
- Estrategias para transitar emociones difíciles durante la práctica.
- Conciencia plena en acción:
- Herramientas para regresar al presente cuando la mente se dispersa.
- Ejercicios de respiración y anclaje durante las transiciones.
- Prácticas de Acroyoga aplicadas:
- Figuras básicas y transiciones que generan retos emocionales.
- Dinámicas de confianza y juego para fomentar la regulación emocional.

04

Escucha viva: De la autopercepción a la conexión divina

- Introducción a la Escucha Viva: Conceptos clave de la escucha activa, comunicación consciente y su impacto en las relaciones.
- Prácticas de Autopercepción: Escaneo corporal, respiración consciente, registro de la energía y la atención presentes.
- Movimiento Consciente: Ejercicios suaves de conexión corporal (inspirados en acroyoga, flow y dinámicas somáticas) para abrir canales de percepción.
- Escucha en Pareja: Prácticas de conexión y sincronía con un compañero o compañera, enfocadas en la escucha no verbal y la comunicación empática.
- Cierre Reflexivo: Espacio grupal de integración y diálogo para compartir aprendizajes y proyecciones personales

Módulo

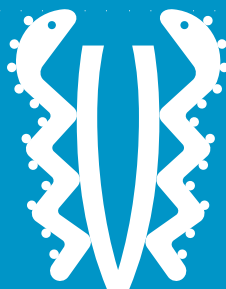
05

Movimientos que marcan: De la acción y el vuelo al impacto consciente

Temas

- Introducción al impacto consciente: Cómo nuestros movimientos físicos reflejan nuestras intenciones y afectan al entorno.
- Prácticas de conexión corporal y grupal: Ejercicios de acroyoga, juegos de confianza y dinámicas de presencia compartida.
- La acción consciente: Reflexión sobre el impacto personal y grupal de nuestras decisiones y posturas corporales.
- Responsabilidad compartida: Estrategias y prácticas para fortalecer la corresponsabilidad en las relaciones humanas.
- Cierre vivencial: Círculo de integración, retroalimentación consciente y anclaje de aprendizajes.





UNIVERSIDAD
EL BOSQUE

División de Educación
Continuada



Inscríbete al programa aquí

División de Educación Continua

Teléfono móvil: 317 399 08 43

E-mail: educacion.continuada@unbosque.edu.co

Cr. 7 B bis # 132 - 28 Edificio Hub iEX
Bogotá, Colombia