



Facilitador Alba Emoting Vivencial Programa de Formación semipresencial (180 horas)

Facilitador Alba Emoting Vivencial Curso 2024/25



Apostilla de la Haya

» El Centro de Formación Alba Emoting Vivencial certifica oficialmente e internacionalmente desde la Apostilla de la Haya

Nuestra formación es semipresencial, ya que contamos con jornadas presenciales y jornadas online para favorecer la participación de personas que residen fuera de Madrid y de España.



» ¿Qué te aporta aprender Alba Emoting Vivencial?

El Alba Emoting Vivencial es un método científico en emociones™. Trabaja con la Psicología de las emociones desde la vivencia corporal para integrar la triada Cuerpo-Mente-Emoción a través de respiraciones concretas, posturas corporales y gestualidad para cada emoción básica pura. Esto conduce a la liberación de los sentimientos y genera enormes tomas de conciencia ofreciendo recursos para sanar y mayor gestión emocional. Sabemos que las emociones son el sustrato básico del sufrimiento y la felicidad. Las emociones básicas son las estructuras donde se sostiene y desarrolla la complejidad de lo humano, tanto de la vida cotidiana como desde su dimensión más espiritual. Aprender a observar nuestro mundo emotivo, nos ayuda a llevar una vida más sana y nos abre la puerta del encuentro con nuestro “Yo” más consciente y creativo.

Este Método nació en los años setenta, en el departamento de Fisiología y Biofísica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile y en el “Centro Nacional de Investigación científica” y en la Universidad “Pierre et Marie Curie” (Francia). Científicamente Susana Bloch y Guy Santibáñez, midieron los parámetros físicos de los estados emocionales y descubrieron la existencia de un patrón fisiológico diferente para cada una de las emociones básicas puras del ser humano las cuales resultaron ser seis: la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, la ternura y el erotismo. Se descubrió que cada una de ellas corresponde a necesidades adaptativas del ser humano.

» ¿Qué vas a aprender?

- Realizar la reproducción precisa de patrones respiratorios posturo-faciales específicamente relacionados con cada emoción pura de manera científica
- Aprender el sistema de activación emocional: “Bottom up”
- Contactar con tus sensaciones emocionales-corporales
- Autorregular las emociones que nos desbordan
- Transformar bloqueos emocionales

- Mejorar tu autogestión emocional
- Aprender la entrada a la Emoción Neutral: "Step Out"
- Resignificación física de la Emoción
- Conocer las emociones corporales mixtas
- Potenciar la observación consciente de esas emociones y sensaciones
- Identificar las sensaciones que nos producen esas emociones
- Resonar con tus emociones básicas puras
- Aprender cuales son las virtudes de cada emoción pura
- Fomentar la expresión asertiva y la escucha activa
- Mejorar tu forma de relacionarte con los demás.
- Acompañar el dolor emocional de forma amable
- Lidiar mejor con el dolor emocional-físico-psíquico.
- Empatizar con tus emociones básicas puras
- Encontrar tu centro de calma y bienestar
- Desarrollar tu creatividad
- Elegir lo que realmente quieres en tu vida
- Descubrir el arte de vivir desde tu equilibrio emocional
- Favorecer una respuesta lo más adaptativa posible
- Potenciar la reflexión de la vivencia emocional
- Aprender a ser empáticos
- Identificar las emociones de los demás
- Gestionar tus emociones como base de la vida saludable



» ¿A quién va dirigido?

La formación está dirigida todas las personas que deseen profundizar en el Modelo de la Vivencia Emocional:

- Psicoterapeutas, terapeutas y personal sanitario.
- Personas que trabajan en el desarrollo emocional-educacional y acompañamiento a otros.
- Personas interesadas en el crecimiento, bienestar emocional y relacional.

No se requiere una titulación específica para acceder a la formación de Facilitador en Alba Emoting Vivencial.

» Objetivos de la Formación

- Aprender a aplicar la metodología-teórica y sistema del Método Alba Emoting Vivencial.
- Aprender los patrones específicos y científicos del Método Alba Emoting Vivencial para la vivencia emocional
- Conocer los conceptos claves de la Metodología Científico del Modelo Alba Emoting Vivencial: Patrón efector específico, distintas maneras respiratorias de cada emoción, concepto "Bottom up emocional", concepto "Step Out", Concepto V.E.C, significado y componentes de la gestión emocional AEV, concepto de empatía desde el AEV, Emociones blandas y emociones tensas, Emociones Mixtas, tensiones abiertas y cerradas, etc...
- Conocer y practicar los patrones efectores de las 6 emociones básicas, según el Método Alba Emoting Vivencial: alegría, tristeza, miedo, enfado, amor ternura y amor erótico.
- Conocer la Biología de lo molecular para el Desbloqueo de las emociones puras
- Gestionar la intensidad de la expresión de las emociones
- Aprender la asertividad-teórica emocional pura
- Aprender la Resignificación experiencial de la biología emocional
- Desarrollar la Metodología Alba Emoting Vivencial desde los conceptos de Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal que es la conciencia lúcida de las emociones propias y la de los otros.
- Contactar con las emociones de una manera directa y sencilla.
- Aprender a expresar y colocar las emociones propias.
- Ejecutar todos los patrones en distintos niveles de intensidad.
- Conocer y practicar el patrón de la neutralidad emocional, a través del Step out.
- Identificar los componentes respiratorios, posturales y faciales de cada Patrón Efector Emocional.
- Conocer la escucha asertiva y empática de uno mismo y de los demás.
- Inducir en sí mismos estados emocionales básicos puros.

- Modular la intensidad individual de la respuesta emocional.
- Mejorar la capacidad de expresar coherentemente las emociones.
- Identificar y discriminar el estado emocional propio y de otros.
- Reconocer y despejar interferencias en la expresión de los Patrones Emocionales o en la propia expresión emocional.
- Conocer un protocolo básico de inducción emocional en los otros utilizando el Método Alba Emoting vivencial.
- Desarrollar herramientas de Escucha Empática y activa hacia uno mismo y por ende, hacia los otros.
- Demostrar la capacidad para dirigir un grupo de principiantes durante un taller introductorio completo del Método Alba Emoting Vivencial.

» ¿Cómo funciona?

Alba Emoting Vivencial es un método científico de inducción emocional creado por Susana Bloch Arendt.

- El método implica una dinámica de activación física llamado «Bottom up» en la cual participan ritmos respiratorios determinados, expresiones faciales y posturas corporales específicas para cada una de las emociones básicas puras.
- El «Bottom up» es un proceso que va desde niveles inferiores de activación a los centros cerebrales corticales superiores dentro del mapa neural.
- Las 6 emociones básicas que propone el método son: RABIA, MIEDO, TRISTEZA, ALEGRÍA, TERNURA Y EROTISMO.



» Metodología

Semipresencial (Madrid)

- La formación de Facilitador en el Método Alba Emoting Vivencial de 180 horas será práctico-vivencial, por lo que es imprescindible su asistencia.
- El aprendizaje y práctica de Alba Emoting Vivencial se realizará tanto en grupo como en parejas.
- Práctica de Alba Emoting Vivencial supervisada individual y de grupo.
- Materiales para el alumno.
- Tutorización personalizada durante el proceso formativo.
- Lecturas específicas.



» PROGRAMA

Alba Emoting Vivencial Módulo I: Introducción a la Fundamentación, Respiración y Eje Corporal y emoción neutral (12 horas)

Fecha: 5 y 6 de Octubre 2024

Alba Emoting Vivencial Módulo II: Fundamentación, Respiración y las Emociones desde la Autenticidad (12horas)

Fecha: 23 y 24 de Noviembre 2024

Alba Emoting Vivencial Módulo III: Fundamentación, “Bottom-up” y Patrones Efectores (12horas)

Fecha: 18 y 19 de Enero 2025

Alba Emoting Vivencial Módulo IV: Fundamentación y la Rueda de las Emociones (12horas)

Fecha: 22 y 23 de Febrero 2025

Alba Emoting Vivencial Módulo V: Fundamentación y Experiencing de la vivencia corporal de la Emoción (12horas)

Fecha: 22 y 23 de Marzo 2025

Alba Emoting Vivencial Módulo VI: Fundamentación y la Ola Binaural (12horas)

Fecha: 26 y 27 de Abril 2025

Alba Emoting Vivencial Módulo VII: PRÁCTICAS TUTORIZADAS (12horas)

Fecha: 24 y 25 de Mayo 2025

Alba Emoting Vivencial Módulo VIII: Formación: Teórica Online (30h, Artículos académicos científicos y seguimiento online)

Fecha: 21 y 22 de Junio 2025

Formato Online:

- Bases científicas de la Biología y Psicofisiología de lo Emocional.
- Fundamentos Psicológicos de la Emoción del Alba Emoting Vivencial
- Metodología Alba Emoting Vivencial del emocionar.

- **Mecanismos de activación “Bottom up” de las seis emociones básicas.**
- **La creación del Significado emocional corporal en el proceso de la emoción.**

Acompañar 2 talleres o seminarios de entrenamiento en el aprendizaje del Método, de 4 horas cada uno, como ayudante de un Teacher e Instructor Certificado del Modelo Alba Emoting Vivencial.

Residencial en verano: Julio 2025 *

Memoria final

Módulos

- **Sábado de 10h a 14h y 16 a 20h.**
- **Domingos de 10.00 h a 14.00 h**

SEDES

Centro de Formación Alba Emoting Vivencial, C/ Tarragona 12, 28045 Madrid (Madrid Centro)

>> Formadores



Stella Castro Miranda

Psicóloga Colegiada M-31202. Licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas (ICADE) y Creadora de la Innovadora “Terapia de la Vivencia Emocional” (TVE).

Coordinadora del Método Científico “Alba Emoting Vivencial” en España.

Teacher del Método Alba Emoting, Experiencing Alba Emoting por el Instituto de Formación y Desarrollo Transpersonal Integral de Chile (IFDI) y Creadora del Alba Emoting Vivencial.

Musicoterapeuta por la Universidad “Abat Oliva CEU” y el “Instituto de Estudios Psicológicos de Barcelona” (ISEP).

Terapeuta del Método Bonny Method Guided Imagery and Music (B.M.G.I.M) por Atlantis Institute for Conciousness and Music (EEUU).

Psicodramatista y Psicoterapeuta por Exmo. Colegio de Médicos y de Psicólogos (COP), Escuela de Psicoterapia y Psicodrama–Teodoro Herranz y el ITGP de Pablo Población–Tesela.

Experta en Hipnosis Ericksoniana (Instituto Ericksoniano en los Ángeles y Madrid). Coach Ontológica y Ejecutivo– ACSTH (Escuela Europea de Coach), “Coach Training Program” (ACTP).

Diploma Especialista en Focusing “The International Focusing Institute” de Nueva York” (TIFI).

Profesora de Master Universitario: “Universidad Europea Miguel de Cervantes” (UEMC), “Universidad Europea”, “Campus Florida Universitaria” y en el Centro de Psicología MúsicayColor .

Realiza Cursos y ponencias como Psicóloga, Teacher en Alba Emoting Vivencial y Musicoterapeuta a nivel nacional e internacional (Perú, México, etc).



Experta en Intervención terapéutica. Teacher del Método Alba Emoting y Experiencing Alba Emoting por el Instituto de Formación y Desarrollo Transpersonal Integral de Chile (IFDI).

Co–directora del Alba Emoting Vivencial.

Trainer en Focusing y F.O.T (Focusing Oriented Therapy) por “The International Focusing Institute” de Nueva York” (TIFI).

Experta en el Método Schinca de Expresión Corporal (Estudio Schinca y por Universidad “Rey Juan Carlos” (URJC).

Diplomada en Arte Dramático en la Escuela de Teatro Cuarta Pared.

Diplomada en Teatro Social por La Dinamo Escuela y en el Nuevo Teatro Fronterizo.

En la actualidad, ejerce como profesora colaboradora en el Máster de Musicoterapia por la Universidad Europea Miguel de Cervantes y el Centro de Psicología y Musicoterapia "MúsicayColor".

Facilitadora de la práctica de movimiento libre "Emotion Dance".

Instructora y Coordinadora del Método Alba Emoting y Alba Emoting Vivencial.

INFORMACIÓN

Puedes solicitar más información a través del teléfono 687646053 / 622396986

Email: info@albaemotingpsico.com

*Retiro de verano de Alba Emoting Vivencial no incluido en el precio



www.albaemotingpsico.com