



Taller

# Cuerpo y Mente en Armonía a través de la Expresión Creativa



Modalidad: Presencial



Duración: 5 semanas

La **Universidad Iberoamericana (UNIBE)**, a través de su Departamento de Educación Continua, ofrece un amplio portafolio de programas orientados a la actualización y especialización de profesionales en diversas áreas del conocimiento. Desarrolla propuestas académicas innovadoras, alineadas con la demanda del mercado laboral nacional y global, enfocadas en el fortalecimiento de competencias para el desarrollo profesional y personal que promuevan la empleabilidad.

Ofrecemos un Aprendizaje a lo Largo de la Vida, con programas Ejecutivos y de Actualización, Salud, formación Preuniversitaria, Capacitaciones Corporativas diseñados a la medida, Microcredenciales Universitarias, Soft Skills Academy y cursos para Adultos Mayores. La integración de metodologías activas, docentes expertos y el uso de ecosistemas de aprendizaje, garantiza una experiencia formativa práctica y transformadora.



## Principales Líneas Temáticas



## Ejes Clave

# Taller Cuerpo y Mente en Armonía a través de la Expresión Creativa



Autoconocimiento  
y reflexión  
personal



Sabiduría y  
aprendizaje  
de vida



Expresión creativa  
y corporal



Conciencia y  
bienestar  
integral



Propósito y  
sentido de vida



Conexión y  
comunidad



## Descripción

El Taller Cuerpo y Mente en Armonía a través de la Expresión Creativa es un programa de cinco sesiones dirigido a los participantes de UNIBE Senior, que propone un proceso de reflexión y autoconocimiento sobre el camino recorrido, la sabiduría cultivada a lo largo de la vida y la visión para esta etapa. A través de la práctica Se-Mueve, que integra respiración consciente, danza-meditación, dibujo creativo y diálogo reflexivo, los participantes exploran su mundo interior y lo expresan de forma creativa. Inspirado en los ciclos de la naturaleza —preparar la tierra, sembrar, fertilizar, cultivar y cosechar— el taller guía la construcción de dos mapas personales: el del camino recorrido y el del retorno al propio centro, fortaleciendo el bienestar integral y el sentido de propósito.

### Objetivo

Acompañar a los participantes en un proceso de reconocimiento y expresión de su mundo interior, que les permita habitar esta etapa de vida con mayor plenitud, conciencia y sentido de dirección.

### Dirigido a

Adultos Mayores de 60 años.

## Beneficios

**Al finalizar este programa el egresado estará capacitado para:**

- **Habitar** esta etapa con mayor plenitud, reconociendo y celebrando lo que les da vida.
- **Identificar** la sabiduría cultivada a lo largo de la vida como un recurso activo.
- **Transformar** el diálogo interno, convirtiendo la autocrítica en curiosidad y autocompasión.
- **Redescubrir** su centro: lo que los nutre, los mueve y los define.
- **Integrar** una visión personal para esta etapa expresada de forma creativa.
- **Compartir** su proceso en comunidad, fortaleciendo el sentido de pertenencia y conexión.

# Contenido

## Sesión 1:

### Preparando la tierra

- ¿Qué he transitado?
- ¿Dónde estoy?
- ¿Cómo me siento en esta etapa?
- ¿Qué sabidurías he cultivado a lo largo de la vida?
- ¿Cómo quiero ser recordado/a?

## Sesión 2:

### Sembrando

- ¿Cómo transformo la crítica en curiosidad?
- ¿Cómo transformo mi diálogo interior?

## Sesión 3:

### Fertilizando

- ¿Qué alimento?
- ¿Cómo me alimento?
- ¿De qué me alimento?
- ¿Qué me llena de vida?
- Mapa del retorno al centro

## Sesión 4:

### Cultivando

- ¿Qué quiero para este momento de mi vida?
- Collage de visión del presente

## Sesión 5:

### Cosechando

- ¿Cómo me permito disfrutar la cosecha?
- ¿Con quién quiero compartirla?



## Coordinadora



### Ana María López Pellerano

Artista, investigadora y educadora transdisciplinaria, especializada en el movimiento consciente como herramienta de transformación y bienestar integral. Desde 2017, desarrolla la Metodología SE MUEVE, una propuesta pedagógica creativa que explora cómo la calidad de vida puede transformarse a través del movimiento y la respiración consciente. Esta metodología ha sido aplicada en contextos educativos, comunitarios y de salud en ciudades como Nueva York, Berlín, España y República Dominicana, trabajando con poblaciones diversas, incluyendo jóvenes en situación de vulnerabilidad, mujeres privadas de libertad, la comunidad LGBT+ y organizaciones como Radical Health, Save Horizon e I Have a Dream Foundation.

Su formación incluye una Licenciatura en Artes Interdisciplinarias de Parsons The New School for Design, así como certificaciones en Análisis del Movimiento Laban-Bartenieff, Movimiento Creativo y 200HR en Yoga y Meditación Kundalini. Desde Mueve Flore —el estudio de investigación transdisciplinaria que dirige— continúa desarrollando procesos que integran cuerpo, respiración y conciencia somática para el aprendizaje y el bienestar colectivo.

**UNIBE** | SENIOR 

¡Adquiere las **herramientas clave** para destacar en esta apasionante industria!



Para más información  
**Contáctanos**



809-689-4111  
Exts.: 2203 y 2407



[e.continua@unibe.edu.do](mailto:e.continua@unibe.edu.do)

[educacioncontinua.unibe.edu.do](http://educacioncontinua.unibe.edu.do)



¡Escanea y comienza hoy!