



Habitar el cuerpo en la era digital

Ansiedad, sueño y sentido

21 de junio de 2026

Seminario intensivo · 7 horas

Dirigido por Luis M. Vinuesa

¿A quién va dirigido?

Personas que sufren de ansiedad recurrente o crónica

Aquellos que sufren de trastornos del sueño o insomnio

Personas que sienten una desconexión corporal

Profesionales expuestos a una alta demanda digital

Cualquier persona que desee recuperar el equilibrio cuerpo-mente en la era digital

Objetivo general

Restituir a los participantes la capacidad de respirar el tiempo en un mundo acelerado; reconectar el cuerpo, la atención y el descanso como una inteligencia viva única; comprender cómo la ansiedad, el insomnio o la hiperconexión no son fracasos individuales, sino síntomas de la distorsión de una época que ha perdido su ritmo.

Metodología general

Exposiciones teóricas y prácticas

Breves exposiciones teóricas (15-20 min) seguidas de dinámicas corporales y ejercicios guiados.

Grupo reducido

Trabajo en grupo reducido: máximo 25 participantes.

Sin experiencia previa

No se requiere experiencia previa.

Técnicas integradas

Se integran técnicas de respiración proyectiva, pausas conscientes, escritura breve, conversación simbólica y autoobservación guiada.

Programa del seminario

Duración total: 7 horas

MAÑANA (10:00–14:00)

- **10:00–10:45 – Apertura: el cuerpo como lugar de retorno**
 - Bienvenida e introducción experiencial al enfoque torsional
 - "El ruido interior"
 - Dinámica: "Escuchar el cuerpo antes de hablar" — breve práctica de anclaje corporal
- **10:45–12:00 – Bloque I: El ruido interior y la mente acelerada**
 - Concepto base: la ansiedad como exceso de atención sin respiración
 - Ejercicio de observación: mapa personal del ruido
 - Técnica práctica: respiración 4–6 y micropausas corporales
 - Puente teórico: neurofisiología del estrés
- **12:15–13:15 – Bloque II: Luz, movimiento y vínculo — el triángulo mínimo**
 - Mini-exposición: ritmo circadiano, movimiento consciente y correulación
 - Práctica: "Caminar lento, mirar lejos"
 - Diálogo: "Cómo recuperar la luz, el paso y la voz"
- **13:15–14:00 – Bloque III: La noche como laboratorio del reposo**
 - Breve marco: fisiología del sueño y simbolismo del silencio
 - Ejercicio: ritual de aterrizaje nocturno
 - Introducción a la Escala PHN
 - Cierre simbólico: meditación guiada "Dormir en el tiempo"

TARDE (16:00–19:00)

- **16:00–16:30 – Reencuentro y resonancias del reposo**
 - Ronda de palabra: cómo fue la pausa, qué gestos funcionaron
 - Lectura poética breve de "El sueño que se escapa"
- **16:30–17:30 – Bloque IV: Respirar lo que no se nombra**
 - Breve teoría: la respiración como frontera simbólica
 - Ejercicio práctico: respiración torsional
 - Dinámica: "Lo que exhalo deja espacio para lo que soy"
- **17:30–18:30 – Bloque V: Rituales de reparación y sentido cotidiano**
 - Breve exposición: el rito como coherencia cotidiana
 - Práctica colectiva: creación del Ritual de la Mañana Silenciosa
 - Integración grupal: compartir descubrimientos y emociones
- **18:30–19:00 – Cierre: el saber que reposa**
 - Síntesis experiencial: ¿qué significa habitar el cuerpo en la era digital?
 - Ejercicio final: "Una respiración para cada día"
 - Lectura de cierre: fragmento de "Epílogo respirado"
 - Despedida y entrega del cuaderno de prácticas domésticas

Material proporcionado

Cada participante recibirá:



Cuaderno de prácticas: "Cinco gestos para una noche habitable"



Escala PHN para uso personal



Audio de meditación guiada
(descarga)



Lectura complementaria: "Triángulo mínimo y coherencia cotidiana"



Libro Ansiedad, sueño y sentido: cómo habitar el cuerpo en la era digital. Amazon. 2025

Resultados esperados

Al final del seminario, los participantes habrán:



Obtenido una comprensión experiencial del concepto de "ruido interior"



Identificado los hábitos que impiden el descanso



Aplicado prácticamente técnicas respiratorias y rítmicas



Reducido el nivel subjetivo de ansiedad y mejorado el tono corporal



Restablecido un discurso más benevolente hacia su propio cuerpo

Información práctica e inscripción

Lugar, fecha y formato

Duración total 7 H

Jornada intensiva completa

15-30

Participantes

Grupo reducido para un trabajo profundo

97,80€

Inversión

Todo incluido: seminario, material, libro y restauración

Antigua Casilla del Sereno - Asador

Aulago · Almería, España

21 de junio de 2026 | De 10:00 a 19:00

Inscripción

cre-cea.ch

Organizar este seminario en un entorno rural no es un detalle estético, sino una condición estructural que modifica la experiencia. La densidad reducida de los estímulos, el silencio real y el ritmo ralentizado disminuyen la presión imperativa que, en los contextos urbanos, permanece activa incluso cuando se intenta suspender. El paisaje abierto y la distancia respecto a las exigencias habituales permiten que el retiro del impulso no sea solo conceptual, sino corporalmente verificable.

El entorno rural no promete descanso automático ni bienestar inmediato. Ofrece algo más preciso: un marco donde el cuerpo puede experimentar la continuidad sin sobrecarga constante. En este contexto, el trabajo del seminario se vuelve más estable y menos reactivo, facilitando una suspensión real de la exigencia.

INCLUIDO - Todo está incluido en su inscripción

Libro + material digital:

Ansiedad, sueño y sentido + formularios y soportes digitales

Pausas café:

Momentos de respiro integrados al ritmo del seminario

Servicio de catering regional: Degustación de productos regionales de 14:30 a 16:00

El precio de 97,80 € incluye la totalidad de la experiencia: desde la participación en el seminario hasta la degustación de productos regionales. Cada detalle ha sido pensado para que pueda dedicarse enteramente a la exploración conceptual, sin ninguna preocupación logística.

