



# EmOrigami

## Taller de Origami para la gestión del estrés: EmOrigami.

El Origami es una herramienta creativa en el sentido estricto de la palabra, no sólo porque activa nuestras habilidades creativas, sino porque se hace algo con las manos. El uso de las manos desarrolla la psicomotricidad fina que es necesaria para el desarrollo de muchos procesos cognitivos importantes como la orientación espacial y la concentración, entre otros. Esta es la razón por la que el Origami es una herramienta terapéutica tan eficaz. Involucra al practicante en diferentes niveles, produciendo un estado consciente instantáneo que conduce a una desconexión de los pensamientos repetitivos que es una de las principales causas de estrés y ansiedad. El Origami es una herramienta que ayuda a romper el círculo vicioso de pensamientos negativos y/o estresantes y a convertirlos en un resultado gratificante de una actividad creativa que unifica a ambos hemisferios del cerebro, es decir promueve la simetría interhemisférica.

### Objetivos

- Que el participante entienda mejor el concepto del estrés y las implicaciones de éste en la salud y el bienestar humano.
- Que el participante a través del Origami pueda tener un acceso más tangible a los sentimientos y procesos asociados al estrés ya que a través de la utilización de las manos y de la interacción con el papel se activan procesos hormonales para contrarrestar el estrés (desde la medula adrenal) procesos nerviosos (a través de la estimulación de las yemas de los dedos índice y pulgar) y regulación de la respuesta y el equilibrio simpático-parasimpático (mediante la promoción de la simetría interhemisférica en el cerebro).
- El participante será capaz de utilizar el plegado de papel como una herramienta básica y podrá contemplarlo como una alternativa para la gestión y entendimiento del estrés, también como una fuente inspiradora que podrá utilizar para crear y adaptar libremente a otros materiales.
- Estos conceptos se fundamentarán a través de figuras, modelos y plegados específicamente seleccionados y desarrollados para los objetivos fijados.

### Metodología

El taller es de carácter teórico-práctico. A través del origami, se transmiten aspectos creativos, culturales y sociales. Fundado siempre en la concepción que solo se logran avances con constancia, paciencia y perseverancia.



EmOrigami

## Introducción

Origami como herramienta para la identificación y reducción del estrés:

Origami es el arte del plegado de papel. La palabra es japonesa, literalmente significa doblar (oru) papel (kami). Por lo general, el Origami es considerado como sinónimo de flores de papel, aviones y animales lindos. La mayoría de la gente conoce este arte como un hobby adecuado para los niños, y la mayoría de las veces el mayor potencial de este es desconocido y desatendido.

Origami como una técnica para la atención plena:

El Origami, a pesar de que se considera principalmente un arte, hoy en día es un recurso educativo, una herramienta para una comprensión más profunda de la geometría, la creatividad y la estimulación de la innovación. Es una de las pocas actividades que unifica simultáneamente ambos hemisferios cerebrales, promoviendo así un estado plenamente consciente.

## TEMARIO

- El estrés como proceso fundamental en la salud y bienestar humano: definiciones y estadísticas.
- Introducción y breve historia del origami: Orígenes y aplicaciones en ciencias y educación.
- La simbología internacional del origami: entendiendo los diagramas.
- Pliegues geométricos, retícula tridimensional.
- Origami modular: construcción de estructuras tridimensionales con 3,4, y 6 unidades.
- Formas Multivalor 2D y 3D: Plegado de formas multivalor basadas en las formas básicas de K. Uchiyama y en los módulos de origami Coreano.

**Dirigido a:** Adultos.

### Duración y horarios del taller:

Duración total: 3 horas

Horario: Grupo 1: miércoles de 18 a 21 hrs

Grupo 2: jueves de 18 a 21 hrs.

Grupo 3: sábados de 10 a 13 hrs.

**Costo:** 37 euros por persona. Incluye todos los materiales.

### Información e inscripciones en:

[apapacho.origami@gmail.com](mailto:apapacho.origami@gmail.com)

[www.apapachoorigami.com](http://www.apapachoorigami.com)



EmOrigami