



## **TALLER PSICOMUSICOTERAPIA Y RELAJACIÓN**

El estrés es la relación que hace el individuo acerca de los acontecimientos del medio ambiente, donde éste puede valorarla como amenazante o que sobrepasa los recursos suficientes para enfrentarlas, o por otro lado, como benigna y a partir de ahí, reunir los recursos para afrontarla.

Se podría considerar al estrés como la manera en la que las personas sienten que la situación lo está afectando. Cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y prolongadas, se produce un gran impacto sobre el organismo, perturbando sus pensamientos, sensaciones, comportamientos y fisiología, manifestando diversos síntomas como el aumento de la frecuencia cardíaca, afecciones estomacales, labios y boca secos, transpiración inusual, tensiones musculares, menos resistencia a las enfermedades como consecuencia del debilitamiento del sistema inmunológico, entre otros.

A nivel psicológico también se puede desarrollar un impacto emocional y conductual afectando distintas áreas como el sueño, falta de concentración y memoria, pérdida de motivación, pesadillas, preocupación, depresión, ansiedad y disminución del apetito o fatiga extrema... Así mismo a nivel conductual el estrés puede llevar al individuo a evitar situaciones temidas, fumar, comer y beber en exceso, experimentar intranquilidad, rechazo al contacto social, llorar, tartamudear, etc.

De ésta manera, es importante aportar y enseñar a los individuos, el empleo de estrategias de afrontamiento, a partir de la Musicoterapia, que le permitan enfrentarse de forma adecuada ante situaciones que puedan ser consideradas como incómodas o desbordantes, y de esta manera lograr un estado de salud óptimo y una mejor calidad de vida, disminuyendo el estrés y la ansiedad.

Se trata de un taller vivencial donde utilizaremos técnicas y recursos de Musicoterapia con el canto sonido, el cuerpo, la creatividad y la improvisación.

**CONDUCE** Carolina Mendoza Psicóloga clínica dinámica, musicoterapeuta y cantante especialista en Canto terapéutico, miembro del equipo de "Musicoteràpia BCN psicologia i musicoteràpia clíniques".

**FECHA** Sábado 13 de marzo 2021 de 11 a 13h

**PRECIO** 30€

**LUGAR** "Musicoterapia BCN Psicología y musicoterapia clínicas" sala calle Verntallat 29 (plaça de nord) Gràcia

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN** [contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com](mailto:contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com) o 622336690



Con todas las medidas higiénicas y de seguridad.

Plazas muy limitadas.