



## TALLER EL SONIDO DE NUESTRAS EMOCIONES

La emoción es una reacción a partir de un cúmulo de experiencias significativas, que generan diversas sensaciones a nivel corporal y psicológico. Cumplen una función adaptativa, conectando con nuestro ser, el cual influye en la comunicación interna y externa, en la atención, razonamiento, memoria, la conducta, toma de decisiones, en el cuerpo, como cambios en el ritmo cardíaco, respiratorios, sudoración, tensión muscular, y expresiones observables como los cambios faciales ante emociones de alegría, miedo, ira, cambios tonales, expresión corporal, llanto.

Cuando las emociones nos invaden de manera negativa, generando malestar y desajuste en diversos niveles, como en éstos momentos de incertidumbre, frustración, duelos, etc., pueden generar miedo paralizante o tristeza profunda, por ejemplo, y desencadenar una serie de síntomas como dificultad para dormir, ansiedad, dolor corporal, estrés, depresión u otras enfermedades de mayor gravedad.

Un primer paso para alcanzar la salud mental, emocional, física, social, espiritual, es conocer e identificar las emociones en nosotros mismos y permitir una vía de expresión. Además, el uso de la creatividad, permite la activación de diversas áreas del cerebro y sus funciones, lo que permite desarrollar los recursos necesarios para prevenir, mantener y tratar los aspectos saludables.

En el taller vivencial, abordaremos el manejo y la expresión emocional, a través de la Musicoterapia y los elementos musicales con el fin de interiorizar las necesidades básicas y saludables en las personas, así como la creación consciente de su identidad, generando autoconocimiento, aumentando la autoestima, sanando heridas y reduciendo sentimientos de tristeza, preocupación y fatiga emocional, a través de la voz y el cuerpo, como herramienta terapéutica.

**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 30 de abril 2022 de 11 a 13h

**PRECIO** 35€

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

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



Con todas las medidas higiénicas y de seguridad.

Plazas muy limitadas.