



## TALLER EL SONIDO DE NUESTRAS EMOCIONES - ADULTOS

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”.

**HORARIO** Sábado de 17 a 19h

Consultar fechas escribiendo a [contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com](mailto:contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com)

**PRECIO** 40€

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

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

Con todas las medidas higiénicas y de seguridad.



Plazas muy limitadas.

MUSICOTERÀPIABCN -PSICOLOGIA I MUSICOTERÀPIA CLÍNIQUES  
C/Martínez de la Rosa 15 Local 08012 Gràcia BCN  
i C/ Verntallat 29 Local 08024 Gràcia BCN  
[www.musicoterapiabcn.com](http://www.musicoterapiabcn.com)  
[622336690 / contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com](mailto:622336690_contacte@psicologiamusicoterapiabcn.com)