



TALLER PSICOMUSICOTERAPIA Y RELAJACIÓN

En fisiología y psicología se conoce el estrés cómo la sobrecarga impuesta al individuo o por el individuo, que crea un estado de tensión exagerada. La afectación de acontecimientos del ambiente donde las personas se sienten sobrepasadas y sin recursos suficientes para enfrentarlas.

Cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y prolongadas, se produce un gran impacto en las personas perturbando sus pensamientos, sensaciones, comportamientos y fisiología. Manifestando así, tanto síntomas somáticos cómo psíquicos que generan en el individuo dificultades de adaptación, malestar y problemas en el funcionamiento normal para la vida diaria.

A nivel psicológico, éste genera un impacto emocional que afecta a distintas áreas, como el sueño, falta de concentración y memoria, inquietud, pérdida del lazo social, falta de motivación, excesiva rumiación y preocupación, inhibición, ansiedad y cambios en la conducta alimentaria, entre otros...

Así mismo, pasamos mucha parte del tiempo conectados a nivel mental y desconectados en gran parte de nuestro cuerpo. Tenemos dificultades para bajar nuestra carga mental o cognitiva, para centrarnos en nuestra identidad no sólo mental sino también corporal.

“La música puede ofrecer un medio de autoexpresión y comunicación no verbal, o puede servir como puente de conexión entre el canal verbal y el no verbal en la comunicación. Cuando se utiliza en la forma no verbal, la música puede tomar el lugar de las palabras y así brindar una forma segura y aceptable de expresar conflictos y sentimientos que no son fáciles de expresar por otras vías. Cuando se utilizan los canales verbales y los no verbales, la música sirve para intensificar, elaborar o estimular la comunicación verbal, mientras que la comunicación verbal sirve para definir, consolidar y clarificar la experiencia musical.” (K.Bruscia).

Desde "Musicoterapia BCN Psicología y musicoterapia clínicas" proponemos un taller vivencial donde utilizaremos técnicas y recursos de la Musicoterapia como el canto, el sonido, el cuerpo, la creatividad y la improvisación musical. En el vivenciaremos también diferentes técnicas de relajación que podremos practicar e incorporar fácilmente en nuestra rutina. Aportaremos a los participantes estrategias de afrontamiento, a partir de la PsicoMusicoterapia, que les 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.

La Psicomusicoterapia aportaremos también, recursos y técnicas para conseguir aumentar el contacto con nuestra identidad corporal. Favoreciendo unos estados de relajación y extrapolando este aprendizaje vivencial a nuestro día a día para incorporarlo a nuestra vida.



Horario sábado de 17 a 19h

Consultar fechas escribiendo a 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 o **622336690**

Plazas muy limitadas.