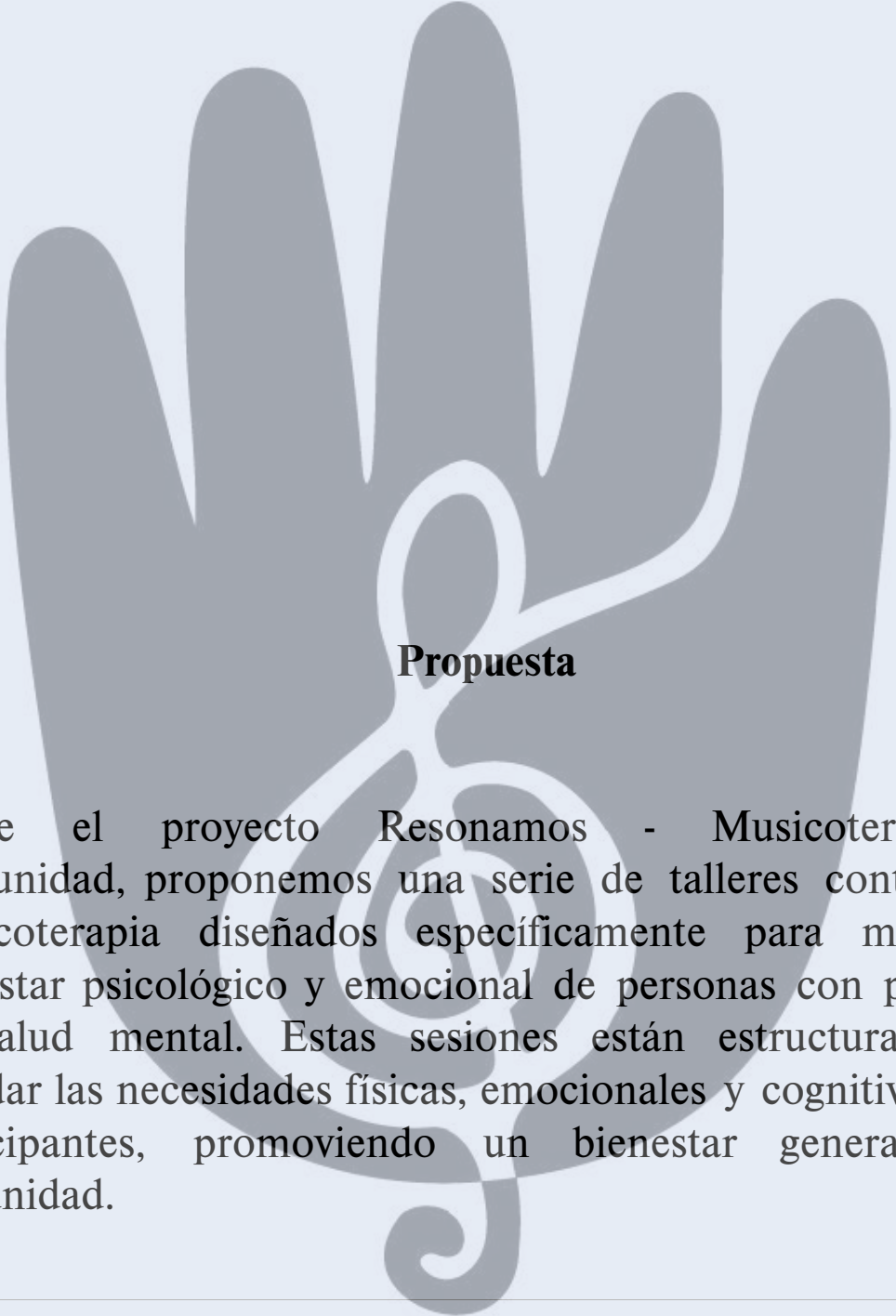


Programa de Musicoterapia Comunitaria para Centros Psicológicos y Psiquiátricos



Propuesta

Desde el proyecto Resonamos - Musicoterapia en Comunidad, proponemos una serie de talleres continuos de Musicoterapia diseñados específicamente para mejorar el bienestar psicológico y emocional de personas con problemas de salud mental. Estas sesiones están estructuradas para abordar las necesidades físicas, emocionales y cognitivas de los participantes, promoviendo un bienestar general en la comunidad.

Objetivos del Programa

1. Promover la expresión emocional y la comunicación a través de actividades musicales.
 2. Reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión mediante técnicas de musicoterapia.
 3. Estimular habilidades sociales y fortalecer la conexión grupal entre los participantes.
 4. Facilitar la autorregulación emocional y el desarrollo de herramientas para el manejo del estrés.
 5. Incrementar el bienestar general a través de la experiencia musical compartida.
-

Contenido de las Sesiones

Semana 1: Introducción a la Musicoterapia

- Presentación del grupo y de la terapeuta.
- Dinámicas de integración utilizando ritmos y canciones simples.
- Explicación de los beneficios de la musicoterapia.

Semana 2: Exploración Sonora y Creatividad

- Uso de instrumentos para explorar diferentes sonidos y ritmos.
- Ejercicios de improvisación musical en grupo.
- Fomento de la escucha activa y la colaboración.

Semana 3: Expresión Emocional a Través de la Música

- Actividades para asociar emociones con música.

- Composiciones grupales de canciones que reflejan las emociones del grupo.

Semana 4: Relajación y Reducción del Estrés

- Ejercicios de respiración guiada acompañados de música instrumental suave.
- Visualizaciones guiadas con música.

Semana 5: Movimiento y Ritmo

- Actividades de movimiento guiado al ritmo de diferentes estilos musicales.
- Ejercicios para liberar tensión corporal y mejorar el estado de ánimo.

Semana 6-11: Profundización Temática

- Cada sesión se enfocará en un tema específico y en problemáticas identificadas en cada grupo, por ejemplo: autoestima, resiliencia, empoderamiento o resolución de conflictos.
- Uso de técnicas como composición de canciones, improvisación, escucha activa y actividades rítmicas.

Semana 12: Cierre y Reflexión

- Revisión de logros y aprendizajes grupales.
 - Interpretación de una pieza musical grupal creada durante el programa.
 - Retroalimentación y despedida.
-

Resultados Esperados

1. Emocionales:

- Identificación de emociones primarias y secundarias.
- Mejora en la expresión emocional
- Herramientas para la regulación de emociones.

2. Sociales:

- Fomento de la cooperación y el trabajo en equipo.
- Fortalecimiento de los lazos interpersonales y el sentido de pertenencia.
- Incremento en la participación y la comunicación grupal.
- Reducción de problemas comportamentales.

3. Cognitivos:

- Estimulación de la atención, la memoria y lenguaje.
- Fomentar la creatividad y la imaginación.

4. Físicos:

- Reducción de la tensión corporal.
 - Mejoras en la energía y el bienestar general.
-

Evaluación del Programa

- **Encuestas Iniciales y Finales:** Cuestionarios breves para medir el estado emocional y social antes y después del programa.
 - **Observación Directa:** Registro de participación y cambios observados durante las sesiones.
 - **Informes Periódicos:** Entrega de informes mensuales sobre los participantes y sus avances al centro.
 - **Retroalimentación:** Espacios de reflexión grupal al final del programa para evaluar el impacto percibido.
-

Presupuesto Estimado

1. **Programa completo:** 250€/mensuales.
 2. **Sesiones grupales:** 75€/sesión grupal de 90 minutos
 3. **Sesiones Individuales:** 45€/ sesión individual.
 4. **Descuentos:** Ofertas especiales para programas semestrales o anuales.
-

Nota: Este programa es flexible y puede adaptarse a las necesidades específicas de cada centro.