



Tfno: 644766858

info@psicoluciones sistemicas.es

www.psicoluciones sistemicas.es

INTRODUCCIÓN

Las nuevas tecnologías nos ofrecen infinidad de ventajas y nos hacen tener una vida más cómoda.

Pero también es cierto que no necesitamos realizar procesos de atención, concentración y memoria. El cerebro no se estimula, no necesita trabajar porque tenemos toda la información al instante y la podemos transmitir de inmediato.

Al no tener la necesidad de recordar nada, no prestamos demasiada atención a las cosas en nuestro día a día, ni memorizamos porque lo tenemos todo en Google, lo podemos grabar en el móvil o enviar un whatsapp. Nos resulta difícil concentrarnos durante un largo periodo de tiempo en una sola tarea porque nuestro pensamiento se dispersa.

Y algo más grave aún, que no le prestamos atención al "Aquí y Ahora". Se nos pasa el momento y no nos concentramos en él, no lo vivimos. Tenemos desentrenado nuestro cerebro y nuestros pensamientos van y vienen al ayer o al mañana pero no le prestamos atención al "AQUÍ Y AHORA".

OBJETIVOS

A través de la música, el ritmo, la percusión con instrumentos y la percusión corporal estimularemos nuestro cerebro en todas sus áreas:

Cognitiva: estimular la atención, concentración y memoria.

Auditiva: Escuchar y producir de sonidos. Discriminación auditiva.

Motora: Estimulación de los sentidos, secuenciación, coordinación.

Emocional: Mejora de los problemas emocionales, fortalecer la autoestima.

Social: Salir de la zona de confort trabajando las habilidades sociales.



Tfno: 644766858

info@psicosoluciones sistemicas.es

www.psicosoluciones sistemicas.es

La música es capaz de estimular la liberación de dopamina, un neurotransmisor relacionado con el estado de ánimo. Tiene un efecto profundo en las emociones, en la salud y en nuestro sistema inmunológico.

Realizaremos actividades a través de las cuales, en un ambiente de bienestar y relajación, aprenderemos a reducir el estrés, a entrenar nuestro cerebro para aprender disfrutar del momento presente de nuestra vida.

METODOLOGÍA

El taller se dirige a personas adultas y no es necesario tener conocimientos musicales. Tendrá una duración de dos horas aproximadamente.

Se aconseja un grupo de 16 personas como máximo.

Se recomienda venir con ropa cómoda.

La metodología es dinámica y absolutamente participativa. Todas las actividades que hagamos tienen una base terapéutica que iremos realizando en un ambiente muy agradable en el que nos sintamos cómodos.

MATERIALES

El taller precisa de:

- Instrumentos Orff
- Guitarra
- Pañuelos
- Una pelota
- Reproductor de sonido
- Sillas



Tfno: 644766858

info@psicoluciones sistemicas.es

www.psicoluciones sistemicas.es

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Comenzaremos con las presentaciones de los asistentes en círculo.
- Actividades de percusión corporal.
- Ritmos
- Canción con percusión. Voz y movimiento.
- Música y emociones.
- Instrumentos: actividades de atención, producción de ritmos.
- Música en directo.

Fecha y lugar:

Sábado, día 13 de Abril de 11 a 13 h.

Calle 8 de març, nº 8 (junto a Pza. Libertad) Alaquàs.

Plazas limitadas.

Realiza el taller:

Elena Asensi. Titulada en Pedagogía Terapéutica, Máster en Musicoterapia.

Para cualquier consulta

Teléfono: 644766858

Correo electrónico: info@psicoluciones sistemicas.es

Web: www.psicoluciones sistemicas.es