

TALLER DE MÚSICA Y VOZ

POLICLÍNICA UDAI 2 – CENTRO DE SALUD SAYAGO – RAP – ASSE



*"Los repiques que ya suenan
La música está sonando
Todos juntos al compás
Ya la estamos contemplando"*

Letra: Acompañala

Taller: Ellas y unos más

CÓMO LA MÚSICA CONTRIBUYE A MEJORAR LA SALUD PSÍQUICA

- *SALUD INTEGRAL Y TRABAJO EN RED*
- *PROMOCIONAR Y/O RECUPERAR DESDE LO SONORO
COMPETENCIAS Y HABILIDADES EMOCIONALES SOCIALES
E INTELECTUALES*
- *LA MÚSICA ES EL LENGUAJE DESDE DONDE SE
INTERVIENE*
- *NO ES UN FIN SINO UN MEDIO, PONEMOS EN PRÁCTICA LA
ESCUCHA DE LA MUSICALIDAD INTERNA*
- *ALUDIMOS A LA MÚSICA INTERNA Y AL INCONSCIENTE
COMO MATRIZ DEL SONIDO*
- *HISTORIA SONORA MUSICAL*
- *LAS CANCIONES SON PARA DECIR Y DICEN*

"Para contarte canto

Quiero que sepas cuanto

Me haces bien, me haces bien"

Jorge Drexler



ALGUNAS DE LAS HERRAMIENTAS UTILIZADAS

- ***RELAJACIÓN CORPORAL***
- ***TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN***
- ***CONOCIMIENTO DE LA VOZ***
- ***CANTO CONJUNTO***
- ***ELABORACIÓN DE CANCIONEROS***
- ***USO SELECTIVO DE MUSICA EDITADA***
- ***IMPROVISACIÓN***
- ***JUEGOS DE MÚSICA EN MOVIMIENTO***
- ***CREACIÓN DE CANCIONES***

***"Que si algo quieres decir, dilo cantando
Y si algo quieres llorar, cántalo también
que cuando cantan las penas se van revolviendo en el corazón
Y sin querer ya se van volviendo canción"***

Marta Gómez





A TRAVÉS DEL RITMO, DEL PULSO DE LA CORPORALIDAD, DE LA RESPIRACIÓN, DE LA MEMORIA AUDITIVA Y DEL MUNDO SONORO ES QUE SE LOGRA UNA ARMONÍA Y EMPATÍA NECESARIA PARA LA VINCULARIDAD Y PERMITE EL FUNCIONAMIENTO EN COMÚN DESDE DIFERENTES CAPACIDADES Y SUFRIMIENTOS

VENTAJAS DE LA ESTIMULACION MUSICAL Y HABILIDADES ABORDADAS

- **Aumenta la capacidad de la memoria, atención y concentración**
- **Favorece el tono muscular al introducir movimientos**
- **Aumenta la capacidad de ESCUCHA**
- **Permite adquirir mayor EMPATÍA hacia los demás**
- **Mejora la capacidad de EXPRESARSE ante los demás**
- **Toma contacto con lo EMOCIONAL, ayuda a conectar con recuerdos e imágenes.**
- **Estimula la CREATIVIDAD aumentando la seguridad personal y la autoestima**
- **Genera INTERACCION con los otros, a nivel grupal como social, mostrándose desde lo SALUDABLE, desde el potencial interno.**
- **Permite el aprender a tolerar la frustración y a controlar la ansiedad y el impulso**



LAS ACTIVIDADES MUSICALES FOMENTAN LAS INTERACCIONES SOCIALES, REDUCEN EL AISLAMIENTO, APORTAN DISFRUTE, MEJORAN EL AUTOCONOCIMIENTO, LA MÚSICA ES LA HERRAMIENTA PARA SUPERAR EL EGOCENTRISMO PROMOVRIENDO LA ESCUCHA Y LA PERCEPCIÓN DE OTROS.

CON LA CREACIÓN MUSICAL LOGRAN DESCUBRIRSE RASGOS PERSONALES Y GRUPALES QUE LOS REVALORIZAN E IMPACTA A NIVEL DE LA AUTOESTIMA.

Centro Juvenil Salesiano y Centro Cultural Las Duranas



Canciones: Acompañala (propia) y Banaha (con otros coros)

*"Vamos, vamos sembrando
Alegría y disfrute
Deshojando los dolores
Que cada uno traemos"*

Letra de Murga

Taller Ellas y unos más



Viviana Gonzalez Justo

Licenciada en Psicología. UdelaR. Facultad de Psicología

Diplomada en Psicoterapia en Servicios de Salud. UdelaR. Facultad de Medicina

Capacitación en Recursos de Musicoterapia. Somos Sonido



Actividad Usina Cultural Peñarol, Grabación de tema propio: Letra de Murga y Glu-Glu (cuatro pesos de propina)