



**Horas cronológicas: 8 (8 prácticas)**  
**Estimación de participantes: 20**

Certificación de calidad  
ISO 9001:2008 – Nch9001.Of2009

Código Sence:  
EN PROCESO

**Valor unitario por participante:**  
**\$100,000 (Tope Sence \$ 40.000)**

## MUSICOTERAPIA Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN AUTOCUIDADO EN MOVIMIENTO

Es necesario partir de la siguiente premisa: todo trabajador debe poseer un espacio de autocuidado, expresión de emociones y conocimiento de técnicas para disminuir el estrés asociado a su labor cotidiana, para sentir bienestar y trabajar mejor. Este taller se basa en la generación de ese espacio para traspasar técnicas y buenas prácticas, que luego podrán ser realizadas de manera autónoma por los participantes. La música y el movimiento, la pintura, la confección de instrumentos, el yoga, juegos, ejercicios de respiración y relajación serán las herramientas principales de este espacio donde los participantes serán los protagonistas.

### OBJETIVOS:

Generar un espacio de relajación y aprender técnicas de autocuidado para enfrentar el estrés laboral, a través del uso de herramientas expresivas y del reconocimiento de señales y signos de alarma.

### RELATOR:

Lorena Escobar Núñez. Psicóloga especializada en Psicooncología, Cuidados Paliativos y en Profundización en Pruebas Proyectivas en niños y adolescentes. Instructora de Yoga y profesora universitaria.

José Ignacio Carranza. Musicoterapeuta, músico profesional, percusionista. 6 años de experiencia en tratamiento clínico con pacientes pediátricos y adultos en hospitales y consulta privada.

### CONTENIDOS:

- Presentación de participantes, herramientas de trabajo y detección de signos de estrés laboral.
- Fomentar el uso de las habilidades musicales y expresivas de los participantes.
- Juego, música y movimiento aplicados.
- Aplicación de técnicas de autocuidado frente a las exigencias del trabajo.
- Compromisos

### METODOLOGÍA:

La música, el baile y el movimiento, pintura, confección de instrumentos, yoga, juegos, ejercicios de respiración y relajación serán las herramientas principales en este programa.

Dichas actividades serán ofrecidas para que los participantes sean protagonistas, no meros observadores.

Ellos deberán cantar, tocar instrumentos, improvisar musicalmente, bailar y aprender a usar los ejercicios de respiración con el objetivo adecuado en la medida que se vayan sintiendo cómodos.

Contacto comercial

PAOLA NORERO CAMBLOR - MÓVIL 09 6790730-PNORERO@TRAYECTORIAS-CAPACITACION.CL

más información: [www.trayectorias-capacitacion.cl](http://www.trayectorias-capacitacion.cl)  
bilbao #2888 providencia - Santiago +(56-2) 2474 64 86

