PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA 2019/20

Los talleres de musicoterapia, impartidos desde el Servicio de Salud, Programa de Diversidad Funcional, del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, se ofrecen como recurso a diferentes asociaciones, fundaciones y distintos colectivos que trabajan para la inclusión de personas con diversidad funcional o discapacidad, de nuestro municipio y que desean participar de alguna actividad continuada en un entorno normalizado, compartido por otros colectivos, favoreciendo así, la plena inclusión y la integración social.

“La Musicoterapia consiste en el uso de la música y/o de sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, armonía) por un musicoterapeuta, con un paciente o grupo, en el proceso diseñado para facilitar y promover la comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, con el fin de lograr cambios y satisfacer necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas”. (WFMT) Federación Mundial de Musicoterapia.

Dichos talleres son gratuitos y se imparten en el Centro Municipal de Servicios, durante todo el año, excepto los periodos vacacionales o festivos, con una periodicidad de un día semanal y entre una hora y hora y media por sesión, dependiendo del colectivo con el que se trabaja.

Se realizan en un espacio adaptado y dotado con una amplia gama instrumentos musicales, así como equipo de sonido y otros materiales para el desarrollo de las distintas técnicas que son propuestas por el profesional musicoterapeuta quien las diseña y adapta al perfil y las necesidades de las personas participantes, contemplando las preferencias musicales de cada una de ellas .

Entre sus objetivos terapéuticos, están el promover la interacción grupal, facilitar estados de relajación y distracción, favorecer la expresión y ventilación emocional, canalizando emociones y sentimientos a nivel verbal y no verbal mediante la música.

Actividades como tocar instrumentos de percusión, bailar y cantar juntos en grupo, así como prestar atención a las letras de canciones y compartir músicas preferidas con los compañeros y compañeras, permiten crear un espacio de mayor complicidad y sincronización entre los participantes, y ayuda a la cohesión del grupo.

La musicoterapia cuenta con una variedad de técnicas de expresión emocional y comunicación de carácter activo y receptivo, tales como, crear canciones, audiciones, improvisaciones instrumentales o vocales, relajación rítmica, respiración consciente, etc. Todas ellas han permitido expresar emociones y sentimientos a nivel verbal y no verbal, y canalizarlos a través de experiencias musicales. Es de suma importancia ofrecer una variedad de técnicas y actividades, dado que las respuestas individuales a la música son diferentes según cada persona, y porque así se ofrecen nuevas y diferentes vías de exploración y utilización de la música de manera terapéutica en el día a día.

Los grupos están formados por un mínimo de cuatro participantes y un máximo de 12, intentando incluir dos o más asociaciones en cada grupo. Lo que enriquece, desde nuestro punto de vista, las relaciones personales de las personas participantes.

Entre las asociaciones y colectivos con las que en estos momentos se están realizando dichos talleres, se encuentran: Fundación APAI, Gil Gayarre, APADIS, Medinamar Norte y Centro de Salud Mental Reyes Católicos.