



VOZ Y AUTOCUIDADO EMOCIONAL

OBJETIVO GENERAL

Favorecer la conexión consciente con el cuerpo y la liberación de tensiones emocionales a través de la voz, promoviendo el bienestar y la expresión auténtica.

CONTENIDOS

- Cuerpo, voz y emoción: comprensión de la voz como canal de expresión y regulación emocional.
- Conciencia corporal: identificación de tensiones y bloqueos, especialmente en la zona de la garganta.
- Respiración y presencia: preparación del cuerpo para la expresión vocal.
- Exploración del sonido: uso de la voz como herramienta de liberación emocional.
- Movimiento y expresión: integración del cuerpo y la voz para facilitar estados de expansión.
- Autocuidado emocional: desarrollo de una relación más amorosa y consciente con uno/a mismo/a.
- Expresión auténtica: habilitación de espacios de confianza para la libre expresión.

METODOLOGÍA

Taller vivencial y experiencial, centrado en la exploración de la voz y el cuerpo como herramientas de regulación emocional.

Integra ejercicios de respiración consciente, meditación, movimiento y expresión vocal, favoreciendo un proceso progresivo de conexión, liberación y expansión.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATORA

Josefina López

Musicoterapeuta, con experiencia en trabajo corporal, emocional y expresión a través de la voz.