



## Programa de Humanización y Entorno Laboral saludable: Utilización de musicoterapia y sonidos para la relajación.

15671/1

### Desarrollo del curso

- Fechas: **3 de mayo al 25 de octubre de 2017 (Mayo: días 3, 10, 17, 24; Junio: días 7, 14 y 21; Septiembre días 20 y 27; Octubre días 3, 10, 17 y 24)**
- Duración: **20 horas (Cada día de 11 a 12,30h; salvo el último día, de 11 a 13 horas)**
- N° Alumnos: 20
- Lugar: **Aula 3-4 del CAS. Es necesario asistir con ropa cómoda y traer una esterilla o colchoneta personal.**
- Localidad: ALBACETE

### Inscripciones

- En SOFOS desde el 10/4/2017 hasta el 24/4/2017
- La relación de admitidos aparecerá el día 25/4/2017

**OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. **NO se puede asistir si no están admitidos. Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.**

### ENLACE:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=15671&edicion=1>

### Dirigido a

Todos los profesionales (sanitarios y no sanitarios).

### Objetivo general

- Aprender a reducir el grado del estrés y de ansiedad al que se ven sometidos los profesionales de la salud, a través de la utilización de la música y los sonidos, para poder desarrollar su trabajo con mayor efectividad y felicidad.

### Requisitos

- Profesionales de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete.
- Cumplir los plazos de inscripción.

### MÉTODO DE SELECCIÓN:

- ♦ Se dará preferencia al personal de las Unidades de Cuidados Críticos y Urgencias.
- ♦ Se seleccionará preferentemente al personal de plantilla.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

### **Contenidos**

- Técnicas de relajación a nivel, físico, mental y emocional.
- Técnicas de activación a nivel, físico, mental y emocional.
- Actividades para expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal
- Ejercicios para desarrollar empatía con los compañeros, acompañantes y enfermos.
- Técnicas de relajación a través de la vibración instrumental para aumentar el sistema inmune y saber parar la mente al salir del lugar de trabajo.
- Recursos para poder llevar los beneficios de la música al paciente.

La metodológica es abierta y flexible, basada en ejercicios de relajación y activación, permitiendo que penetre en nosotros la vibración de los instrumentos y la voz, siempre con actitud positiva, pues queremos fomentar el optimismo y el pensamiento positivo. El desarrollo de las actividades es grupal, respetando los tiempos y necesidades de cada individuo.

### **Docentes**

#### **María García Sánchez**

**Maestra** especialista en Educación Musical (Universidad de Castilla la Mancha). **Grado Medio Logse en Guitarra** (Real Conservatorio de Música y Danza de Albacete). **Licenciatura en la especialidad de Musicología** (Conservatorio Superior de Música de Murcia). **Master en musicoterapia** (I.S.E.P de Barcelona).

#### **Julián Román Martínez**

**Profesor de Música. Director de Banda. Profesor de Jazz e improvisación. Músico de sesión y músico para terapias. Profesor titulado por el Conservatorio Superior de Música de Valencia en la especialidad de saxofón.**

**Actividad no acreditable según la Comisión de Formación Continuada**