



PICAPINARTE es una asociación cultural sin ánimo de lucro formada por un grupo de profesionales de distintos ámbitos artísticos que sentimos inquietud por la cultura y las acciones sociales de sensibilización mediante las artes.

Entre nosotros hay profesionales de la música y de la danza, musicoterapeutas y maestros, entre otros, y nos hemos unido con el objetivo principal de poner en común nuestras capacidades y desarrollar una labor social y educativa que contribuya al bienestar físico y psicoemocional de la población, a través de la música, la danza y el arte.

## Cuidar al cuidador

Desde la Asociación Cultural PicapinArte queremos abrir un espacio dedicado a los profesionales y/o familiares que cada día se centran en el cuidado y el bienestar de otras personas.

La música y el movimiento nos ofrecen muchas posibilidades para sentirnos mejor, pudiendo modificar estados de ánimo y propiciar la expresión y la comunicación de sentimientos, la toma de conciencia corporal y un mayor bienestar físico y mental. Es por ello que queremos proponer dos enfoques de talleres de expresión y vivencias a través de la música, el sonido y el movimiento: uno de ellos dirigido al **entorno familiar** (familiares y cuidadores principales) y el otro, orientado a los **profesionales asistenciales** (psicólogos, terapeutas, médicos, enfermeros, educadores, ayudantes técnicos educativos, fisioterapeutas, maestros y todas las personas que forman parte del funcionamiento del centro).

## OBJETIVOS

Buscamos el bienestar, así como la mejora de la expresión, la comunicación, la capacidad creativa y la seguridad en uno mismo y en los demás.

- Encontrar en la música una forma de lenguaje que permita interactuar, expresarse y disfrutar en compañía de otras personas.
- Facilitar un entorno de expresión libre.
- Facilitar la interacción y el contacto con otras personas mediante la música, el movimiento y el arte.
- Utilizar la música como medio de estimulación sensorial.
- Utilizar la música como lenguaje de expresión artística, a través de la voz, instrumentos y movimiento corporal.
- Explorar las propiedades sonoras del propio cuerpo y la voz a través de la producción de ejercicios vocales, melodías, canciones y ritmos.
- Estimular la capacidad de expresión a través de propuestas musicales y de movimiento.
- Posibilitar el reconocimiento de uno mismo y de los demás, la confianza y el encuentro a través del movimiento.
- Facilitar momentos de relajación.

## CONTENIDOS

- Actividades que ayuden a conectar con el cuerpo y crear un clima de seguridad.
- Descubrimiento de los sonidos de mi cuerpo.
- Audición musical.
- Interpretación instrumental.
- Movimiento como forma de expresión.
- La música y el movimiento como acompañantes y canalizadores de las emociones.
- Caricias a través de la música y el movimiento.
- Del sonido al silencio, del movimiento a la quietud.
- Relajación física y mental.

## ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA

Las actividades serán diversas y adaptadas en todo momento a los contenidos propuestos, así como al proceso del grupo. Trabajaremos con el sonido como herramienta principal, el cuerpo, los instrumentos, la escucha, la expresión individual y grupal, el uso de la voz y el movimiento presente en todas nuestras acciones.

Entre las actividades propuestas podremos encontrar: percusión corporal donde exploramos y reconocemos el cuerpo como instrumento; ejercicios que faciliten la toma de conciencia de la respiración; improvisación musical; audiciones musicales que inviten al movimiento, a la interpretación musical conjunta, a la relajación y a explorar nuestras posibilidades expresivas; o propuestas de movimiento que permitan habitar el propio cuerpo y vivenciarlo de nuevas formas.

No solo trabajaremos con el sonido, sino que también habrá espacio para el silencio y la escucha de los matices que la música y el sonido nos ofrecen. En todo momento se tendrán en cuenta las necesidades que vayan surgiendo a lo largo de las sesiones y la dirección en la que vaya el grupo.

La **metodología** utilizada a lo largo de las sesiones es abierta, flexible y adaptada a las necesidades y características de cada grupo. Trabajamos la vivencia corporal y la estimulación sensorial a través de la música y el movimiento como principios pedagógicos básicos.

## TEMPORALIZACIÓN

Nuestra idea inicial es realizar una sesión mensual de aproximadamente 1 hora y 30 minutos de duración, si bien es posible adaptar la propuesta a las necesidades del grupo.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

El lugar idóneo para llevar a cabo las sesiones es una sala aislada del exterior y del ruido, que tenga suficiente espacio para poder moverse y que ofrezca la posibilidad de sentarse (en el suelo utilizando colchonetas o esterillas o en sillas).

## MATERIAL

Instrumentos Orff, étnicos, reciclados... de distintas características y tamaños. Estos estarán adaptados a las necesidades del grupo, ya sea teniendo en cuenta sus gustos o la finalidad de la actividad propuesta.

## EVALUACIÓN

La evaluación de este proyecto tiene como fin el conocer las distintas visiones del desarrollo del proyecto y de esta forma poder reforzar, sustituir o modificar aquellos aspectos que puedan concretarse en un mejor aprovechamiento del mismo.

**Antes de las sesiones:** nos gustaría poder conocer las necesidades e intereses de los posibles asistentes y contar con la información que pueda ser relevante, para así adaptarnos lo mejor posible a las características del grupo.

**Durante las sesiones:** Nos basaremos en la observación de las respuestas de los asistentes, su interacción, participación y motivación para responder modificando las propuestas.

**Después de las sesiones:** Al finalizar el taller nos gustaría recoger de forma distendida las impresiones. Otra posibilidad es facilitar una especie de libro de visitas en el que los asistentes puedan anotar, dibujar o expresar la experiencia que han tenido o bien reflejar cualquier opinión o sugerencia.

## QUIENES SOMOS

**Montserrat Aldomà Caus:** Titulada Superior de Música, especialidad Violonchelo, es miembro de la Orquesta Sinfónica de Castilla y León desde hace más de 15 años. Paralelamente a su labor como intérprete, y en el ámbito social, ha formado parte del Área Socioeducativa de la OSCYL desde su creación, trabajando en el proyecto orquestal “InCrescendo” y colaborando en talleres para distintos grupos de población. Ha recibido formaciones impartidas por Cruz Roja en Cooperación Internacional, y en Toxicomanías, VIH/Sida e intervención en prisión. También es Graduada en Humanidades por la Universitat Oberta de Catalunya.

**Jorge Arribas Picón:** Titulado Superior de Música (especialidad de acordeón), titulado en Musicoterapia (Máster por la UNIR) y diplomado en Trabajo Social. Los últimos 20 años ha realizado grabaciones y giras internacionales con bandas como Celtas Cortos o la Musgaña y actualmente toca en el grupo Fetén Fetén, del cual es miembro fundador. Como músico y musicoterapeuta ha colaborado con el Área Socioeducativa de la OSCYL realizando talleres en centros de educación especial. También ha participado en distintos proyectos en hospitales, residencias de tercera edad y escuelas de música.

**Olga Martínez Yuste:** Formada profesionalmente en danza contemporánea y licenciada en Filología Hispánica. Ha estudiado también la pedagogía corporal Cos i moviment, y Pedagogía social. Desde hace 15 años trabaja como bailarina e intérprete. En el ámbito social ha colaborado en el Área Socioeducativa de la OSCYL durante cuatro años, ha trabajado como payasa de hospital y ha participado en proyectos de sensibilización a través de la danza con diversos colectivos. Es también profesora de danza contemporánea.

**Rocío Solís Ruiz:** Maestra de educación Especial y Musical, actualmente trabaja en el CEIP Miguel Íscar de Valladolid. Titulada Superior de Música en la especialidad de percusión. Ha

sido profesora en distintos conservatorios y Escuelas de música de Castilla y León. Tras formarse como Especialista y Experto en musicoterapia por la Universidad de Alcalá de Henares, ha realizado talleres con distintos colectivos, especializándose en el trabajo con la infancia y más concretamente en educación especial y los cuidados paliativos pediátricos. Es facilitadora de talleres de música para la 1ª infancia, facilitadora de Canto prenatal y ha colaborado con el Área socioeducativa de la Oseyl realizando talleres en los distintos proyectos, tanto educativos como sociales.

## DÓNDE ENCONTRARNOS

Para más información sobre la asociación y contactar con nosotras, puedes escribir a [picapinarte@gmail.com](mailto:picapinarte@gmail.com)

O llamar al teléfono 606840347, 659605328.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVIN, Juliette and WARWIK, Auriel. Music therapy for the autistic child. Second edition. New York: Oxford University Press, 1991. 150 p.
- BETÉS DE TORO, Mariano (comp.). Fundamentos de musicoterapia. Madrid: Morata, 2000. 390 p.
- BRUSCIA, Kenneth. Modelos de improvisación en musicoterapia. María Sánchez Sotres (trad.). Vitoria- Gasteiz: Agruparte, 1999. 428 p.
- LEIVINSON, Cora Alicia. Resonando...Ecos, matices y disonancias en la práctica musicoterapéutica. Buenos Aires: Nobuko, 2006. 140 p.
- Oller Vallejo, Jordi; Trallero Flix, Concha. Cuidados musicales para cuidadores. Desclée De Brouwer. 2008.
- POCH, Serafina. Compendio de musicoterapia I y II. Barcelona. 1998.