

SENTIR PARA TRANSFORMAR

Programa Corporativo de Bienestar Emocional y Musicoterapia para Empresas

PRESENTACIÓN

La salud emocional de las personas se ha convertido en uno de los principales retos dentro de las organizaciones actuales. El estrés sostenido, la sobrecarga mental, la desconexión emocional y el agotamiento profesional afectan directamente al bienestar de los equipos, al clima laboral y a la productividad.

“SENTIR PARA TRANSFORMAR” es un programa de bienestar laboral basado en la musicoterapia, la inteligencia emocional y las metodologías vivenciales, diseñado para acompañar a empresas y equipos profesionales en la prevención del estrés y burnout, el fortalecimiento emocional y la mejora de las relaciones humanas dentro de la organización.

A través de experiencias musicales, dinámicas creativas y espacios de escucha activa, el programa facilita procesos de conexión emocional, cohesión grupal y regulación del estrés en entornos laborales.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

OBJETIVO GENERAL

Favorecer el bienestar emocional y relacional de los equipos profesionales mediante experiencias musicales y creativas que contribuyan a mejorar el clima organizacional, la cohesión grupal y la salud emocional en el entorno laboral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Prevenir situaciones de estrés laboral y burnout.

Facilitar herramientas de regulación emocional.

Mejorar la comunicación interpersonal dentro de los equipos.

Potenciar la inteligencia emocional en el entorno profesional.

Fortalecer la cohesión y cooperación grupal.

Favorecer espacios de escucha activa y empatía.

Reducir tensiones emocionales y mejorar el clima laboral.

Promover el bienestar psicológico como factor de productividad saludable.

Estimular la creatividad y la participación activa.

Impulsar modelos de liderazgo consciente y humanizado.

ÁREAS DE IMPACTO

Prevención del estrés y burnout

Las dinámicas musicales y emocionales permiten disminuir la sobrecarga mental, mejorar la gestión emocional y generar espacios de desconexión consciente dentro de la jornada laboral.

Bienestar laboral.

El programa favorece entornos laborales más saludables, humanos y emocionalmente sostenibles.

Inteligencia emocional.

Se desarrollan habilidades relacionadas con:

- Autoconocimiento
- Empatía
- regulación emocional
- comunicación consciente
- gestión de conflictos
- Clima organizacional

Las experiencias grupales fortalecen las relaciones interpersonales y fomentan una cultura organizacional más colaborativa y positiva.

Cohesión de equipos

Las actividades musicales compartidas favorecen:

- Cooperación
- sincronización grupal
- confianza
- sentimiento de pertenencia
- Liderazgo consciente

El programa impulsa modelos de liderazgo basados en:

- escucha activa
- inteligencia emocional
- presencia
- comunicación empática
- salud mental preventiva

La propuesta contribuye a la prevención de riesgos psicosociales mediante espacios de cuidado emocional y expresión saludable.

Absentismo y productividad

El bienestar emocional impacta positivamente en:

- Motivación
- energía laboral
- reducción del desgaste emocional
- mejora del rendimiento profesional

METODOLOGÍA

La metodología combina:

Musicoterapia aplicada

Educación emocional

Escucha activa

Dinámicas grupales experienciales

Expresión artística y corporal

Creatividad consciente

Técnicas de relajación y atención plena

Participación cooperativa

Se trata de una metodología flexible, inclusiva y adaptable a las necesidades específicas de cada empresa y equipo humano.

No se requieren conocimientos musicales previos.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

ESCUCHAR Y SENTIR

Experiencias de escucha musical consciente orientadas a identificar emociones, estados internos y niveles de estrés.

Se trabajan:

- sensaciones
- emociones
- pensamientos
- experiencias asociadas al entorno laboral

ESCUCHAR, OBSERVAR Y CONECTAR

La música se combina con dinámicas visuales y emocionales que facilitan:

- empatía
- comunicación grupal
- reflexión colectiva
- conexión interpersonal

ESCUCHAR Y EXPRESAR

Espacios creativos donde las personas pueden expresar emociones y experiencias mediante recursos artísticos y dinámicas colaborativas.

Estas actividades favorecen:

- creatividad
- cooperación
- bienestar grupal
- integración emocional

FORMATOS DISPONIBLES

Talleres puntuales

Sesiones de 60 a 120 minutos.

Programas continuados

Intervenciones mensuales o trimestrales para bienestar corporativo.

Jornadas de empresa y team building

Experiencias grupales para fortalecer vínculos y cohesión.

Programas para liderazgo emocional

Dirigidos a responsables de equipos y mandos intermedios.

Modalidad presencial y online

Adaptación a empresas híbridas o remotas.

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

Mejora del bienestar emocional del equipo

Reducción del estrés laboral

Prevención del burnout

Mejora del clima organizacional

Mayor cohesión y comunicación interna

Incremento de la motivación y compromiso

Humanización de la cultura corporativa

Mejora de la productividad sostenible

Disminución del desgaste emocional y absentismo

PROPUESTA DE VALOR

“SENTIR PARA TRANSFORMAR” no es únicamente un taller de bienestar.

Es una experiencia transformadora que utiliza la música y la creatividad como herramientas de conexión humana, regulación emocional y fortalecimiento organizacional.

La propuesta integra bienestar, innovación y desarrollo emocional para construir empresas más saludables, conscientes y sostenibles.

RESULTADOS ESPERADOS

A través del desarrollo de este programa de bienestar emocional y musicoterapia aplicada a empresas, se espera generar una mejora significativa en el bienestar psicológico, la cohesión grupal y la calidad de las relaciones interpersonales dentro de los equipos de trabajo.

Las experiencias musicales y emocionales compartidas facilitarán espacios de escucha activa, participación, comunicación consciente y regulación emocional, contribuyendo positivamente tanto al bienestar individual como al clima organizacional.

Entre los resultados esperados destacan:

Mayor capacidad para identificar, expresar y gestionar emociones dentro del entorno laboral.

Desarrollo de habilidades de escucha activa, empatía y comunicación interpersonal.

Mejora de la cohesión grupal y fortalecimiento de las relaciones profesionales.

Incremento de la participación, colaboración y sentimiento de pertenencia al equipo.

Reducción de tensiones emocionales asociadas al estrés laboral y la sobrecarga mental.

Favorecimiento de un clima organizacional más saludable, respetuoso y colaborativo.

Desarrollo de actitudes de cooperación, apoyo mutuo y confianza entre compañeros/as.

Mejora de la atención, concentración y presencia consciente durante la actividad laboral.

Potenciación de la creatividad y de la confianza en la expresión personal y profesional.

Refuerzo del bienestar emocional y la motivación de los equipos.

Desarrollo de estrategias de regulación emocional aplicables al día a día laboral.

Prevención del desgaste emocional y reducción de factores asociados al burnout.

Fortalecimiento de modelos de liderazgo más conscientes, empáticos y humanos.

Impacto positivo en la productividad sostenible y en la reducción del absentismo emocional.

Asimismo, se espera que las personas participantes puedan trasladar parte de los aprendizajes emocionales y relacionales adquiridos durante las sesiones a otros ámbitos de su vida profesional y personal, favoreciendo relaciones más saludables, una comunicación más consciente y una mejor gestión del estrés.

Como resultado final, el programa podrá culminar con dinámicas colectivas, experiencias creativas compartidas o producciones grupales que refuercen el sentimiento de pertenencia, identidad de equipo y cultura corporativa positiva.

DIRIGIDO

Departamentos de RRHH

Empresas privadas

Organizaciones públicas

Equipos directivos

Programas de bienestar laboral

Prevención de riesgos psicosociales

Eventos corporativos

Empresas comprometidas con la salud emocional de sus equipos

CONTACTO

Rosa González Domingo.

Senda Musical

614360703

Senda_musical@outlook.es

<https://www.linkedin.com/in/sendamusical-sevilla>

“La salud emocional de un equipo también construye el éxito de una empresa.”



