

PROYECTO DE BIENESTAR EMOCIONAL Y EXPRESIÓN MUSICAL PARA MUJERES ADULTAS

1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

La música constituye una herramienta de gran valor para favorecer el bienestar emocional, la expresión personal y la conexión con una misma y con las demás. A través de la escucha consciente, la exploración sonora y la creación artística, es posible generar espacios de cuidado, reflexión y comunicación emocional que contribuyan positivamente al desarrollo personal y al equilibrio emocional.

El presente proyecto propone un espacio vivencial dirigido a mujeres adultas, orientado al reconocimiento, comprensión y expresión de emociones y sensaciones mediante experiencias musicales, creativas y participativas.

En muchas ocasiones, las mujeres sostienen importantes niveles de carga emocional, responsabilidades familiares, laborales y sociales, encontrando escasos espacios destinados al autocuidado, la pausa y la expresión emocional consciente. Este proyecto nace con la finalidad de ofrecer un entorno respetuoso, acogedor y libre de juicios donde las participantes puedan conectar consigo mismas desde la música, la creatividad y la escucha compartida.

La propuesta pretende favorecer:

La conciencia emocional,

La autoestima,

La creatividad,

La escucha activa,

La relajación,

La conexión grupal,

El bienestar emocional.

Desde una perspectiva inclusiva y participativa, el proyecto respetará la diversidad emocional, personal, cultural y vivencial de todas las participantes.

2. OBJETIVOS GENERALES

- Favorecer espacios de bienestar emocional a través de la música y la expresión artística.
- Facilitar el reconocimiento y la expresión consciente de emociones y sensaciones.
- Potenciar la autoestima, la creatividad y la conexión personal.
- Promover dinámicas grupales basadas en la empatía, la escucha y el respeto mutuo.
- Generar experiencias de autocuidado y relajación mediante recursos musicales y creativos.
- Favorecer la conexión entre emoción, cuerpo y música.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar emociones y estados internos a través de la escucha musical.
- Expresar sensaciones y vivencias mediante diferentes lenguajes artísticos.
- Favorecer la comunicación emocional dentro de un espacio seguro y respetuoso.
- Estimular la creatividad y la espontaneidad.
- Reducir tensiones y favorecer estados de calma y bienestar.
- Fortalecer la confianza personal y grupal.
- Potenciar la conexión emocional y la expresión libre mediante experiencias musicales compartidas.
- Promover momentos de reflexión y autocuidado emocional.

4. PLAN DE TRABAJO Y METODOLOGÍA

El proyecto se desarrollará mediante sesiones grupales semanales en espacios tranquilos y adaptados para favorecer la escucha, la relajación y la participación.

La metodología será:

- Participativa.
- Vivencial.
- Flexible.
- Inclusiva.
- Centrada en el bienestar emocional.

Cada sesión combinará:

Escucha musical consciente.

Dinámicas de reflexión.

Expresión verbal.

Expresión corporal.

Respiración y relajación.

Creación artística.

Se priorizará el respeto por los ritmos individuales, evitando cualquier dinámica invasiva o forzada. La participación emocional será siempre voluntaria y acompañada desde la escucha activa y el respeto mutuo.

5. FASES DE ACTUACIÓN

Fase 1: Acogida y creación de grupo

Presentación del proyecto y de las participantes.

Creación de un espacio de confianza y convivencia.

Identificación de intereses, necesidades y expectativas grupales.

Fase 2: Desarrollo de experiencias musicales y emocionales

Escucha consciente de piezas musicales.

Dinámicas de expresión emocional.

Actividades creativas individuales y grupales.

Espacios de diálogo y reflexión compartida.

Ejercicios de relajación, respiración y conexión corporal.

Fase 3: Cierre y evaluación

Recogida de experiencias y reflexiones personales.

Valoración grupal del proceso vivido.

Elaboración de una creación artística o emocional colectiva como cierre del proyecto.

6. CONTENIDOS

Educación emocional.

Escucha consciente.

Música y emociones.

Autoconocimiento.

Creatividad.

Expresión corporal y artística.

Relajación y respiración.

Autoestima y autocuidado.

Comunicación emocional.

Empatía y apoyo grupal.

Bienestar emocional.

7. DESARROLLO DE LAS SESIONES

ESCUCHAR Y SENTIR

Primeras sesiones

Las participantes escucharán diferentes piezas musicales orientadas a despertar emociones, recuerdos y sensaciones personales.

Se procurará crear un ambiente relajado y acogedor mediante:

Iluminación cálida,

Disposición cómoda del espacio,

Ausencia de estímulos externos,

Clima de respeto y confidencialidad.

Tras la escucha musical, se abrirán espacios voluntarios de reflexión y diálogo sobre:

Emociones percibidas.

Recuerdos.

Pensamientos.

Imágenes internas.

Sensaciones físicas relacionadas con la experiencia sonora.

Cada participante podrá compartir únicamente aquello que desee expresar.

ESCUCHAR, OBSERVAR Y CONECTAR

Segundas sesiones

La escucha musical se complementará con imágenes, colores, fotografías y elementos simbólicos relacionados con distintas emociones y experiencias vitales.

A través de dinámicas participativas y asociaciones emocionales, las participantes podrán explorar:

Qué emociones identifican.

Qué significado tienen para ellas,

Cómo se relacionan con sus experiencias personales.

Se fomentará una escucha respetuosa y libre de juicios, favoreciendo la empatía y la conexión grupal.

ESCUCHAR Y EXPRESAR

Terceras sesiones

Las emociones trabajadas durante las sesiones podrán expresarse mediante:

Collage.

Pintura.

Escritura emocional.

Movimiento corporal.

Composiciones libres.

Colores.

Texturas.

materiales artísticos diversos.

La música acompañará el proceso creativo como elemento facilitador de introspección y expresión emocional.

Las creaciones individuales podrán integrarse posteriormente en una obra colectiva, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia y apoyo grupal.

Al finalizar cada sesión, quien lo desee podrá compartir una palabra, emoción o reflexión relacionada con la experiencia vivida.

8. ESPACIOS

Salas polivalentes.

Espacios culturales o comunitarios.

Asociaciones de mujeres.

Centros de bienestar o participación social.

Aulas de música o expresión artística.

9. MATERIALES Y RECURSOS

Recursos tecnológicos

Equipo de sonido.

Altavoces.

Ordenador.

Proyector.

Recursos musicales y visuales

Audiciones musicales.

Fotografías e imágenes emocionales.

Material audiovisual.

Recursos simbólicos y creativos.

Material fungible

Papel continuo.

Cartulinas.

Pinturas y rotuladores.

Revistas para collage.

Material textil y sensorial.

Cuadernos personales.

Material artístico diverso.

10. RECURSOS Y PROPUESTA FINAL

Como cierre del proyecto, las participantes podrán colaborar en:

- . La creación de un diario emocional colectivo.
- . Una exposición artística.
- . Una experiencia musical compartida.
- . Un “emocionario sonoro” elaborado de forma grupal.

El objetivo final será visibilizar el proceso emocional y creativo vivido durante el proyecto, fortaleciendo la conexión personal y grupal desde el respeto, la sensibilidad y la expresión artística.

11. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Educación emocional.

Perspectiva de género.

Aprendizaje vivencial.

Escucha activa.

Expresión artística y musical.

Dinámicas participativas.

Técnicas de relajación y respiración.

Metodologías inclusivas.

Atención a la diversidad emocional y personal.

12. TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones tendrán una periodicidad semanal.

La duración aproximada de cada sesión será de entre 60 y 90 minutos, adaptándose a las características y necesidades del grupo participante.

La temporalización podrá ajustarse de manera flexible, priorizando siempre el bienestar, la participación y la calidad de las experiencias compartidas.