



Asociación de
Musicoterapia
Región de Murcia

Vivero de
Buentrato



Online
**CURSO MUSICOTERAPIA
CON PERSPECTIVA DE
GÉNERO** ♂ ♀ ♀

**SÁBADO 20 DE MAYO
de 10 a 14h y de 16 a 20h**



creatividad
y género

SARA AÑINO VILLALVA



**Sara Añino
Villalva**

Musicoterapia y Mindfulness

CONTENIDOS DEL CURSO

01

MUSICOTERAPIA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

¿Qué es y cuáles son sus logros y aportaciones?

02

VIOLENCIA DE GÉNERO

Tipos de violencia y formas de abordarla desde la resiliencia

03

ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO

En qué consiste y cómo abordarlo

04

BUENTRATO, AUTOAMOR E IGUALDAD

Prácticas y claves para promover las relaciones sanas e igualitarias con musicoterapia y mindfulness

INSCRIPCIONES:

info.amtrm@gmail.com

Descuento especial para integrantes de la Asociación de Musicoterapia de la Región de Murcia: 50€. Resto de participantes: 70€



¿Qué es la musicoterapia con perspectiva de género?



La perspectiva de género en musicoterapia implica tener en cuenta las desigualdades sociales y los efectos psicológicos que éstas tienen sobre mujeres y hombres. 1 de cada 2 mujeres en España ha vivido algún tipo de violencia basadas en el género a lo largo de su vida. Las mujeres afrontan mayor precariedad laboral e índice de pobreza, sobrecarga de trabajo por el deficiente reparto de las tareas domésticas y menor valoración social.

En el caso de los hombres, presentan un índice de suicidios 3 veces mayor que las mujeres, así como más conductas de riesgo y accidentes de tráfico. Debido a la educación desigual, éstos tienen más dificultades para desarrollar habilidades sociales, gestionar sus emociones y relacionarse desde el cuidado mutuo, además de tener más tendencia al fracaso escolar en el caso de los chicos.



Logros y aportaciones

Algunos de los mayores logros y aportaciones de la musicoterapia con perspectiva de género son:

- Facilitar el desarrollo saludable de personas de diferentes sexos.
- Potenciar las capacidades para establecer relaciones sanas e igualitarias, basadas en el buentrato.
- Prevenir las desigualdades y violencias de género y contribuir a superarlas.
- Acompañar a las supervivientes.
- Transformar los prejuicios, mandatos, mitos y creencias limitantes y opresivas que perjudican a hombres y mujeres de diferente forma.
- Contribuir al desarrollo personal desde la autenticidad y la transformación social hacia una sociedad más justa y pacífica.
- Mejorar la gestión de emociones y de conflictos, poniendo los cuidados en el centro de todos los procesos.
- Favorecer el bienestar personal y social.

Vivero de
Buentrato



Acompañando a supervivientes de violencia de género desde musicoterapia



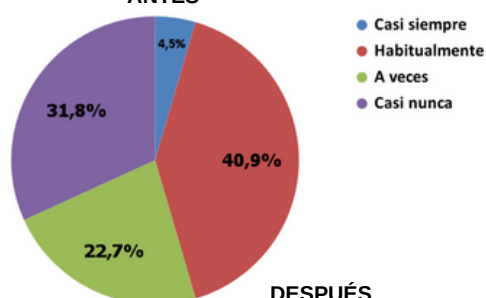
Esta formación incluye herramientas, prácticas y reflexiones para acompañar a las supervivientes de violencias machistas. Para ello, se parte de experiencias previas recogidas en la web del Vivero de BuenTrato: <https://cuandoelamorfluye.com/index.php/investigacion/> Incluye dos manuales de autocuidados/ autoayuda.

Los programas que se han llevado a cabo con esta metodología han sido valorados con un **9,9 de media** por las participantes, que han conseguido:

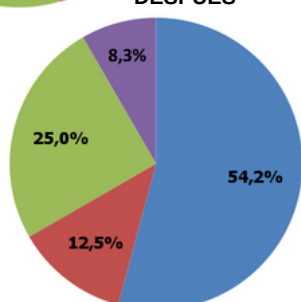
- Mejorar su autoestima, estado anímico y resiliencia.
- Disminuir los síntomas de estrés post-traumático (ansiedad, aislamiento, depresión, desconexión, experiencias internas abrumadoras...).
- Mejorar la calidad de su sueño y la concentración.
- Comprender cómo han llegado a soportar el maltrato y qué les ayuda a establecer vínculos sanos, basados en el buentrato.
- Reconectarse con la vida, con la alegría y el placer.
- Gestionar mejor sus emociones y el estrés.

"Tengo una actitud positiva hacia mí misma"

ANTES

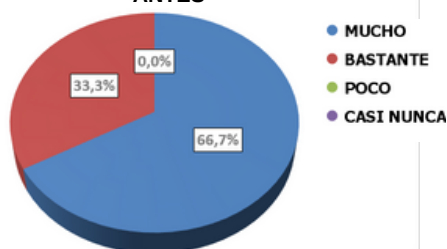


DESPUÉS

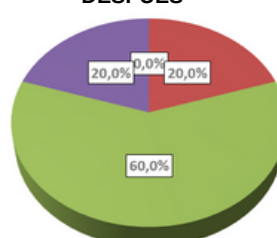


"Me encuentro agitada, nerviosa, con ansiedad"

ANTES



DESPUÉS



Vivero de
Buentrato



Promoviendo el buentrato, celebrando la diversidad



¿Cuáles son los "ingredientes" del buentrato que permiten entendernos y construir relaciones sanas e igualitarias? Desde la **perspectiva preventiva, proventiva y psicosocial**, veremos cómo potenciarlos.

Musicoterapia y mindfulness ofrecen un gran potencial para mejorar el autoamor, la convivencia y la equidad.

En esta parte del taller, veremos contenidos como los siguientes:



- La libertad en relación más allá de estereotipos y mandatos de género.
- Ingredientes de buentrato.
- Comunicación asertiva, empática, no-violenta.
- Gestión de emociones y conflictos.

ORGANIZACIÓN DEL TALLER

El taller será online. Se ofrecerá una certificación a las personas participantes desde el Vivero de BuenTrato e incluye:

- 8h de formación.
- 2 manuales de autocuidados para supervivientes de violencia de género y profesionales que las acompañan, con reflexiones y ejercicios prácticos en pdf.
- Enlaces y materiales para la promoción del buentrato, la igualdad y la prevención de las violencias.
- Meditaciones guiadas.



CURSO-TALLER AL CUIDADO DE:



Sara Añino Villalva



- Musicoterapeuta desde 2009 y docente en el Máster de Terapias Artísticas y Creativas de ISEP
- Vocal en junta directiva de la Sociedad Científica Española de Musicoterapia (SOCIEMT).
- Socióloga desde 1999 (UCM). Máster Agente de Igualdad (2001).
- D.E.A. Doctorado “el género en las ciencias sociales” (UCM, 2001).
- Facilitadora de talleres de igualdad y prevención de la violencia de género desde 2000.
- Acompaña a supervivientes de violencia de género, mujeres, mayores, familias y personas que quieren liberar su voz y emprender procesos de desarrollo personal.
- Autora de 2 manuales de autocuidados/autoayuda para supervivientes y profesionales, así como materiales didácticos de prevención de la violencia y promoción de la igualdad.
- Ha colaborado con diferentes asociaciones e instituciones, entre ellas Instituto de las Mujeres, Ayuntamientos como Getafe, Colmenar Viejo, Boalo, Cerceda y Mataelpino y otras entidades de carácter público y privado.
- Socia de Booooo - Creatividad y Género y REM (Red de Emprendedoras en Movimiento).
- Presidenta de ADIMTE (Asociación para el Desarrollo y la Investigación de la Musicoterapia) entre 2010 y 2017.
- Posee también formación en mindfulness y meditación.

Vivero de
Buentrato



Teléfono: 678 816 699
musicoterapia.educacion@gmail.com
cuandoelamorfluye.com
@viverodebuentrato