

# Proyecto Música de Colores



“ Música para sentir ”  
♥



## Tabla de contenido

<b>1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS DEL PROYECTO .....</b>	<b>3</b>
<b>3. ENFOQUE METODOLÓGICO .....</b>	<b>4</b>
<b>4. PROPUESTA DE DESARROLLO DEL PROYECTO .....</b>	<b>4</b>
<b>5. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....</b>	<b>5</b>
5.1 FASE INICIO/ CONOCER .....	5
5.2 FASE CREAR/CONSTRUIR .....	6
5.3 FASE CONSOLIDAR/INTERIORIZAR.....	7
5.4 FASE MOSTRAR/PRESENTAR .....	8
<b>6. RESULTADOS ESPERADOS.....</b>	<b>9</b>
<b>7. PLANIFICACIÓN .....</b>	<b>9</b>

## 1. Antecedentes

Ante la declaración oficial de pandemia efectuada por la Organización Mundial de la Salud y como consecuencia de las medidas adoptadas por el Gobierno español, mediante el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19; se producen cambios en la gestión y en los procesos operativos del Centro Psicopedagógico, tales como adaptación de rutinas, procedimientos, protocolos, que le afecta tanto a los profesionales como a los usuarios. **Esto obliga a los profesionales y usuarios a enfrentar una situación sin precedentes, debiendo abordar situaciones de gran impacto emocional, que alteran la tranquilidad que les da la realidad conocida.**

Como consecuencia de los cambios pero sobre todo del confinamiento, en los usuarios aparece **estrés, la ansiedad, el miedo** a contagiarse y a contagiarse. Permanecer sin salidas al exterior también afecta desde el movimiento, a las relaciones sociales, el juego o el aprendizaje. E inevitablemente se detecta la  **saturación del encierro** que dificulta asumir sus actividades con normalidad.

Para dar respuesta a esta situación nace **Música de Colores** con el fin de proporcionar un espacio de encuentro a los usuarios del Centro Psicopedagógico que permita utilizar la música y el arte como herramienta para mejorar el bienestar individual.

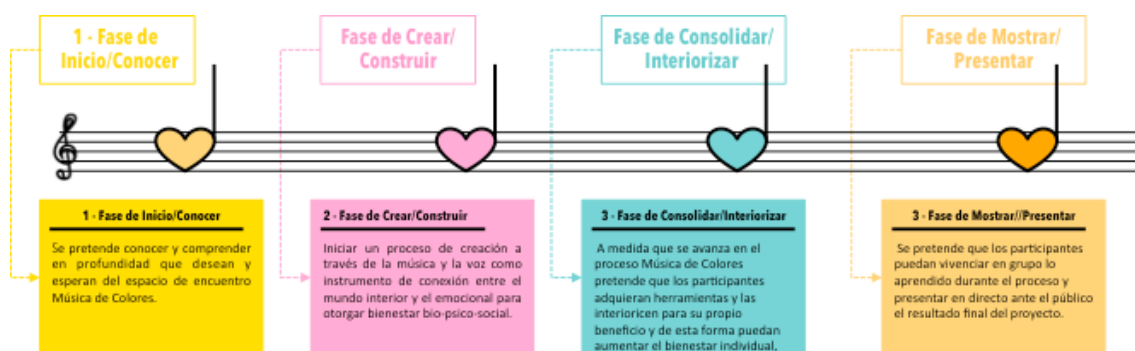
## 2. Objetivos del Proyecto

- Crear un **espacio de bienestar físico, emocional y mental** en el que poder experimentar y crear a través de la música.
- Crear un espacio de innovación y creatividad en el que la organización encuentre **el apoyo necesario para abordar el proceso de cambio** de una forma **cercana, amena y creativa.**
- Promover el **cuidado emocional** en los usuarios
- **Regular las emociones**
- Fomentar la **creatividad**
- Ayudar a la **expresión emocional individual**
- **Reducir el stress y la ansiedad**
- Mejorar la integración y las **relaciones interpersonales** de las personas de la organización.
- **Despertar** estados emocionales positivos, como el **optimismo**, la **alegría**, la **gratitud**, el **orgullo** y la inspiración para que sean los vectores en el día a día.
- Aumentar y **reforzar la autoestima** y la autonomía.
- Fortalecer los vínculos para **generar un impacto positivo y duradero.**

### 3. Enfoque Metodológico

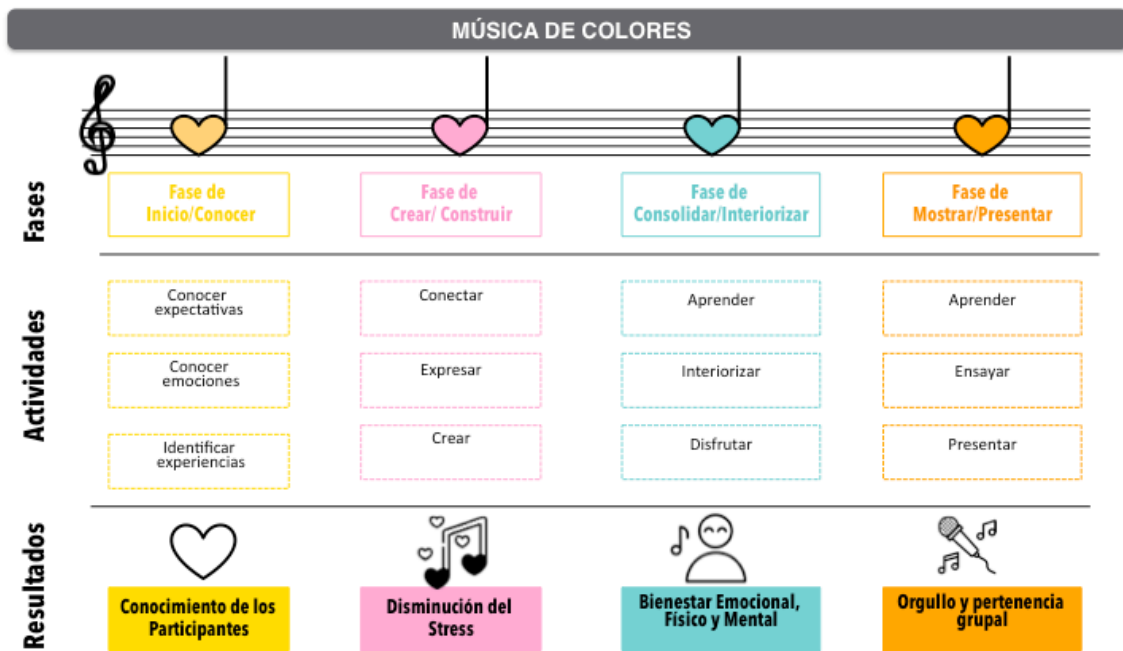
Con la convicción y el propósito de generar un **espacio de bienestar** a través de la música, se pretende desarrollar un modelo que se pueda construir en base a la evolución del proceso **"Música de Colores"** con un enfoque activo en el que los participantes disfrutarán la música desde diferentes perspectivas, escucha receptiva, pero también canales creativos que permitan vivenciar todos los beneficios de los elementos que conforman la música.

Teniendo como ejes **la música**, así como **la expresión, y las emociones** que se descubren y se conectan, se presenta de una forma visual su desarrollo:



### 4. Propuesta de Desarrollo del Proyecto

En base al modelo metodológico presentado se definen una propuesta de fases y actividades para desarrollar el proyecto de **"Música de Colores"**. Se propone llevar a cabo una serie de actuaciones, con carácter innovador e integral, para **facilitar el cambio ante las circunstancias actuales** y permitir que los usuarios adquieran herramientas para su bienestar emocional. A continuación se presentan las fases y actividades para el adecuado desarrollo del proyecto:



## 5. Descripción de las actividades

### 5.1 Fase Inicio/ Conocer

#### Descripción:

En esta fase se pretende conocer y comprender en profundidad que desean y esperan del espacio de encuentro "Música de Colores". Para el éxito del proceso es esencial establecer un vínculo personal con los participantes.

#### Actividades:

- Conocer expectativas
- Conocer emociones
- Fomentar vínculos

#### Herramientas:

- Dinámicas grupales para crear cohesión de equipo
- Preguntas exploratorias
- Música y Canto
- Artes plásticas
- Danza

#### Resultados:

- Conocimiento de los participantes

## 5.2 Fase Crear/Construir

### Descripción:

Tras conocer a los participantes en esta fase se pone en marcha la creatividad a través de la música y la voz como instrumento de conexión entre el mundo interior y el emocional, para otorgar bienestar bio-psico-social. Se comienza a trabajar en equipo para experimentar y crear nuevas vivencias que ayudarán a disminuir tensiones, estrés y permitirán aflorar nuevas emociones e iniciar un proceso de creación.

### Actividades:

- Conectar con las emociones
- Expresar
- Alcanzar una respiración profunda
- Aumentar la relajación.
- Crear y producir música con el cuerpo y con la voz.

### Herramientas:

- Dinámicas grupales para crear cohesión de equipo
- Preguntas exploratorias
- Música y Canto
- Percusión corporal
- Danza

### Resultados:

- **Disminución del estrés**

### 5.3 Fase Consolidar/Interiorizar

#### Descripción:

En esta fase es importante alinear a medida que se avanza en el proceso "Música de Colores" las emociones y expectativas individuales y grupales así como valorar que se adquieran herramientas y las interioricen para su propio beneficio, y de esta forma puedan aumentar el bienestar individual, ante situaciones complejas como las actuales.

#### Actividades:

- Aprender técnica vocal
- Aprender respiración costo diafragmática
- Disfrutar con la música

#### Resultados:

- **Bienestar físico y emocional**

## 5.4 Fase Mostrar/Presentar

### Descripción:

En esta fase se pretende que los participantes se sientan parte de un proyecto común y experimenten grupalmente lo aprendido durante el proceso. Y como resultado final del trabajo lo presenten en directo ante el público.

### Actividades:

- Aprender técnica vocal
- Aprender respiración costo diafragmática
- Disfrutar con la música
- Integrar un grupo

### Resultados:

- **Orgullo y pertenencia grupal.**
- **Presentación de resultados aprendidos**



## 6. Resultados Esperados

Con este proyecto se espera que los usuarios adquieran herramientas para:

- Regular emociones.
- Disminución del estrés
- Aumentar el bienestar físico y emocional
- Aumentar su conocimiento musical y vocal
- Alcanzar estados emocionales saludables.

## 7. PLANIFICACIÓN

Para llevar a cabo todas las actividades descritas, se **proyecta una planificación de 3 meses** de duración total del proyecto.

Se realizarán para la ejecución de las diferentes fases **visitas semanales con una duración de aproximadamente 2 horas**.

El calendario segmentado por actividades se muestra a continuación:

PROYECTO	PLANIFICACIÓN GLOBAL DEL PROYECTO		
	MESES		
	Mes 1	Mes 2	Mes 3
<b>Proyecto Música de Colores</b>			
<b>Fase 1: Inicio/Conocer</b>	[Barra amarilla que cubre el inicio de Mes 1]		
<b>Fase 2: Crear/Construir</b>	[Barra rosa que cubre la segunda mitad de Mes 1 y el inicio de Mes 2]		
<b>Fase 3: Consolidar/Interiorizar</b>	[Barra cian que cubre la segunda mitad de Mes 2 y el inicio de Mes 3]		
<b>Fase 4: Mostrar/Presentar</b>	[Barra naranja que cubre la segunda mitad de Mes 3]		
<b>Hitos de control y seguimiento</b>	[Triángulos grises que indican hitos al inicio de Mes 1, Mes 2 y Mes 3]		