



GRUPO MUSARTE

Programa de Acompañamiento Postparto Musarte

Este programa de 6 semanas está diseñado para apoyar a mujeres en el postparto, brindando orientación desde una perspectiva psicológica, musical y creativa.

 **by Sara Mercado Palomino**

Explorando la Psicología del Postparto



GRUPO MUSARTE



Examinando Emociones y Cambios

En esta semana, se abordará la comprensión de las emociones y los cambios psicológicos que surgen durante el postparto, brindando herramientas para afrontar este periodo.



Apoyo Emocional Integral

Se explorarán estrategias para abordar la ansiedad, la tristeza postparto y otros desafíos emocionales, para promover el bienestar mental de las mujeres.



Fomentando el cuidado y el Autocuidado y autoestima de la madre

Se enfocará en la importancia de cuidar la salud mental, y se compartirán consejos para fortalecer la resiliencia en este periodo de transición.

La Música como Herramienta Terapéutica

Exploración Musical

Se animará a las participantes a explorar diferentes géneros musicales y a descubrir el impacto positivo que la música puede tener en la gestión de emociones para ambos.

Masajes y Relajación

Se introducirán técnicas musicales para fomentar la relajación y la reducción del estrés, brindando un espacio para la expresión libre a través de la música, del tacto y de la respiración

nanas y meditación

Se explorará el canto de nanas como una forma de expresión personal, permitiendo a las participantes canalizar sus sentimientos a través de este medio.



Fomentando la Creatividad en el Postparto

1 Arte Terapéutico

Se integrará el arte como una herramienta para expresar y procesar las emociones, a través de actividades creativas como la pintura y el collage.

2 Escritura Personal

Se promoverá la escritura como una forma de reflexión y autoexploración, brindando espacio para narrar experiencias y emociones relacionadas con la maternidad.

3 Arte Corporal

Se explorarán actividades artísticas que involucren el cuerpo, fomentando la conexión emocional a través de la danza, el movimiento y la expresión corporal.



Integrando la Música y la Creatividad en el Proceso de Sanación

Armonización Emocional

Se combinarán técnicas musicales con expresión artística para fomentar el equilibrio emocional y la conexión con el proceso de sanación.

Autenticidad Creativa

Se alentará a las participantes a adoptar una actitud auténtica al explorar sus habilidades creativas y musicales, fomentando la confianza y autoexpresión.

Empoderamiento mediante el Arte

La combinación de música y creatividad se utilizará como una herramienta para el empoderamiento personal y la autodescubrimiento durante el proceso de sanación.

Aplicando Técnicas de Autocuidado y Bienestar Emocional y psicológico.

"CUIDARTE PARA CUIDAR"

1

Identificación de Necesidades

Se guiará a las participantes en la identificación de sus necesidades personales y en la implementación de prácticas de autocuidado adaptadas a su bienestar emocional.

2

Creación de Rutinas Saludables

Se enfocará en el desarrollo de rutinas diarias enfocadas en el bienestar físico y emocional, energético promoviendo hábitos saludables para el cuidado personal.

3

Autoexploración y Aceptación

Se alentará a las mujeres a realizar un viaje de autoexploración, aprendiendo a aceptar y honrar sus propias necesidades emocionales durante el postparto.

Celebrando el Crecimiento y el Empoderamiento

1

Reconociendo Logros

Se celebrarán los logros personales y colectivos, destacando el crecimiento emocional y el empoderamiento alcanzados durante el programa de acompañamiento.

2

Renovación y Renacimiento

Se enfocará en el concepto de renacimiento personal, promoviendo la renovación y el crecimiento continuo en el proceso de postparto y más allá.

3

Preparación para el Futuro

Se brindará orientación sobre cómo mantener el empoderamiento y aplicar las herramientas adquiridas en la vida cotidiana y futuras experiencias personales y educativas.



GRUPO MUSARTE



Conclusiones y Próximos Pasos

Reflexión Final

Se invitará a las participantes a reflexionar sobre su viaje personal y a identificar las fortalezas adquiridas durante el programa de acompañamiento.

Planificación del Futuro

Se proporcionará orientación sobre cómo aplicar las lecciones aprendidas en la vida cotidiana, además de brindar recursos para el crecimiento continuo.

Red de Apoyo Continuo

Se promoverá la importancia de mantener conexiones y buscar apoyo continuo, tanto dentro como fuera del entorno del programa de acompañamiento.





GRUPO MUSARTE

Dónde y cómo

*En Grupo Musarte / modalidad también online

- 6 sesiones grupales (2h cada una. 1 psicología+ creatividad ó terapia con música)
- PRECIO : 384, promocional 297 (Iva incluido) + materiales + detalle sorpresa inicio y final