

## TALLER SOBRE MANEJO DE LAS EMOCIONES Y CALIDAD DE VIDA



Cada vez más la ciencia nos habla de la influencia que ejercen nuestros estados emocionales en nuestra salud física. Y, por supuesto, cómo una actitud positiva ante la vida genera emociones positivas que son beneficiosas para nuestra salud, ya que nos ayudan a soportar las dificultades de una enfermedad y facilitan nuestra recuperación. En Asmamadrid somos muy conscientes de ello y hemos organizado un taller para facilitarte el aprendizaje de técnicas que te permitan reconocer, comprender, manejar y utilizar tus emociones de forma que se conviertan en aliadas de tu bienestar. En éste taller de 4 horas de duración aprenderás, de forma amena y sencilla:

- \* **Qué son las emociones y de qué se alimentan**
- \* **Cómo afectan las emociones a nuestro cuerpo físico**
- \* **Trucos y herramientas para cambiar nuestros estados emocionales**

Impartido por **Claudia Martínez Pardo**  
Coach Especialista en Inteligencia Emocional

Nuestra actividad va dirigida a cumplir nuestros objetivos fundacionales, organizando talleres, charlas y cursos para nuestros asociados y todas las personas e instituciones interesadas en nuestro proyecto. Formamos parte de:

**FENAER:** Federación nacional de pacientes con enfermedad respiratoria.  
**EFA:** Federación europea de asociaciones de pacientes con alergia y enfermedades respiratorias.

**FEP:** Foro español de pacientes.  
Nuestra presidenta, Conxi Grau, pertenece y colabora en la Comisión de AAPP de la **SEIC** - Sociedad Española de Alergia e Inmunología Clínica. También colaboramos con la **Escuela de Asma**, dirigida por el Dr. Javier Contreras, y tenemos convenio con el Espacio de Terapia Natural SALTUM Haloterapia.

### ASOCIACIÓN DE ASMÁTICOS DE MADRID

Sede: C/ Sierra Gorda, 7. Metro: Villa de Vallecas

Información y contacto: Tfno: 699 11 60 11

Mail: [asmamadrid@asmamadrid.org](mailto:asmamadrid@asmamadrid.org)

[www.asmamadrid.org](http://www.asmamadrid.org)

## ASOCIACIÓN ASMAMADRID



**ASMAMADRID** es una asociación de pacientes sin ánimo de lucro, cuyo ámbito de actuación alcanza la CAM. Nuestro principal objetivo es informar, apoyar, promocionar la educación para la salud y la capacidad de realizar autocuidados en relación con el asma, para pacientes y sus familiares.



## **CORO ASMAMADRID**

Nacido del Taller de Técnica Vocal y Canto Coral, el CORO ASMAMADRID cuenta con el aval artístico del Director Titular del Coro de RTVE, Javier Corcuera. Está formado por participantes con y sin patologías respiratorias, que comparten sus voces, miedos, risas e inquietudes. Juntos caminamos hacia la mejora de nuestra calidad de vida, empleando el canto para ello. El esfuerzo y la motivación de los participantes ha convertido al CORO ASMAMADRID en un referente para otras Asociaciones de Pacientes. Su primer proyecto fue la grabación de la canción “Usa bien el inhalador” empleada en el videoclip del mismo nombre, creado por Asmamadrid. Desde octubre de 2018 el Coro comienza su programación independiente de conciertos. ¡Ven a conocernos y te darás cuenta de que CANTAR no es un sueño imposible!

# TALLER DE TÉCNICA VOCAL Y CANTO CORAL

En sesiones de 90 minutos combinamos actividades enmarcadas en tres áreas, cuya interrelación contribuye a crear un ambiente de crecimiento y aprendizaje lúdico y dinámico, con el objetivo de mejorar nuestra calidad de vida general.

El Taller se organiza en ediciones trimestrales.

### **ÁREA FISIOLÓGICA**

En esta área profundizamos en nuestro autoconocimiento respiratorio y vocal, tanto a nivel práctico como teórico, incidiendo en el uso de una respiración abdominal y mixta y empleando la voz como estímulo motivador para trabajar el aire. En este área aplicamos técnicas derivadas del Canto y de la Musicoterapia.



*Ejercicio respiratorio. Toma de consciencia corporal.*



*Ejercicio respiratorio con velas.*

### **ÁREA MUSICOTERAPÉUTICA**

En esta área mejoramos nuestro autoconocimiento sobre nuestra voz hablada, cantada y pensada, nos reconciliamos con ella y construimos relaciones de Identidad vocal sanas con nosotros mismos y con los demás. Para ello, creamos un clima de respeto y confianza en el que los participantes se sienten libres para explorar.



*Técnica de Musicoterapia: Visualización guiada con música.*



*Técnica de Musicoterapia: Círculo de Percusión Consciente.*

### **ÁREA ARTÍSTICA**

Es el área más visible y la que compartimos en los conciertos realizados trimestralmente. En ella interpretamos un repertorio musical variado, a capella y con pianista, elegido en base a criterios terapéuticos entre las preferencias musicales de los participantes. A través del repertorio musical integramos el aprendizaje de las áreas anteriores.



*Actuación Fin de Curso Junio 2018*



*1º Concierto del Coro Diciembre 2017*