



Convocatoria

Cantoterapia para médicos de primera línea Covid-19 (Emergencia y UCI)
Dictado por : Jimena Llanos (profesora de Cantoterapia)

SANARTE

Es una organización que trabaja para complementar la salud integral de las personas, mejorando la salud mental a través de experiencias artísticas y sus metodologías de aprendizaje.

En esta oportunidad se ha propuesto el 1er Taller “Cantoterapia para médicos de primera línea Covid-19 (Emergencia y UCI)” con el objetivo de dotar de herramientas al personal sanitario de primera línea Covid-19 y ayudar a reducir el nivel de ansiedad, estrés y mejorar su salud mental y emocional. Esta intervención busca evidenciar los beneficios de la Cantoterapia para atender los estragos del Covid-19 en enfermeras/os de primera línea Covid, como son la ansiedad, el estrés, la falta de concentración, calidad de sueño, etc.

Dirigido a: 8 médicos de primera línea Covid del área de Uci y Emergencia Covid a nivel nacional.

Qué es la Cantoterapia:

El término Terapia [del Griego: ayuda, cura, apoyo, asistencia] unido al Canto está presente desde siempre, sea en el contexto histórico-antropológico, sea en la historia de la Etnomedicina así como en la Antropología de la Salud. La Cantoterapia se apoya en la dimensión holística integrada del bienestar psicofísico y social. La Cantoterapia por lo tanto es una actividad creativa de contención emocional y social a través de la empatía y la comunicación, donde el canto es un medio (y no un fin) para lograr el bienestar psicofísico de la persona, en el respeto de su identidad y sus necesidades particulares.

Beneficios de la Cantoterapia:

- Libera endorfinas y por tanto refuerza el sistema inmunológico.
- Eleva el nivel de dopamina, mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a regular la respiración, reduce la ansiedad y el estrés.
- Nos conecta con nuestras emociones.
- Mejora la calidad de sueño.
- Mejora la postura corporal.

Estructura del curso de Cantoterapia para adultos:

Los cursos de Cantoterapia para adultos tienen una duración de 6 semanas. Las clases semanales duran 90 minutos y se desarrollarán por la plataforma Zoom a la que hay que conectarse desde una computadora preferiblemente (no desde un celular) para poder tener una mejor interacción entre todos los participantes y la profesora.

Cada grupo será formado por máximo 8 personas.

Costo: Gratuito

Horarios: Jueves 3pm

Requisitos:

- Ser mayor de edad.
- Ser médico que trabaja en primera línea COVID, ya sea en Emergencia Covid como en UCI Covid.
- Tener disponibilidad para asistir a las 7 sesiones: 1 reunión inicial vía telefónica y 6 sesiones de cantoterapia.
- Tener buena conexión a Internet.
- Tener la cámara encendida la mayor parte del tiempo.
- Interés por acercarse al canto.
- No es necesaria ninguna experiencia previa ni el contar con competencias musicales o vocales. Solo se necesita ganas de cantar, aprender, compartir y de sentirse mejor.
- Los participantes se comprometen a seguir las evaluaciones durante el taller.

Inscripción:

Para la inscripción deberán llenar el siguiente formulario google:

<https://bit.ly/3gwKZ79>

Sobre la profesora Jimena Llanos:

Graduada en Canto Lírico en el Conservatorio Statale G. Rossini di Pesaro (Italia), especializada en Cantoterapia en la Scuola Italiana di Cantoterapia di Genova (Italia), maestría en Trastornos del Aprendizaje (TDA), Necesidades Educativas Especiales (NEE) y Trastornos del Desarrollo en la Universidad de Urbino Carlo Bo (Italia). Es profesora del curso virtual "Cantoterapia para Maestros de Canto" de la Pontificia Universidad Católica del Perú.