

Propuesta de Taller: “Ritmo, Juego y Creatividad para Cuidar la Mente en Comunidad” Presentado por INVOCAr y Soul Drum Circle

Objetivo General: Implementar, a través del arte, la música y la recreación, espacios de reflexión, expresión y juego para el fortalecimiento de habilidades y estrategias que colaboren con el cuidado de la salud mental en comunidad.

Descripción:

Este taller vivencial promueve el cuidado de la salud mental mediante el arte, el juego y la música en un espacio colectivo. A través de dinámicas lúdicas, narración oral, ejercicios creativos y un círculo de tambores, se facilita la reflexión, la expresión emocional y la conexión grupal.

Durante la jornada, los y las participantes transitan por actividades como creación de historias, juegos cooperativos, estaciones artísticas (pintura, escritura, collage, música) y momentos de introspección. El enfoque está centrado en el desarrollo de estrategias para gestionar el estrés, estimular la creatividad y fortalecer vínculos desde el disfrute, la expresión y el respeto.

Justificación de la Propuesta

El estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional son retos cada vez más frecuentes en ambientes laborales y educativos. La salud mental se ha convertido en un eje prioritario, no solo para prevenir el desgaste psicológico, sino también para fomentar ambientes colaborativos, creativos y resilientes. Sin embargo, muchas veces el abordaje de esta temática se realiza desde formatos rígidos que limitan la expresión emocional y la participación activa.

Este taller nace como una propuesta alternativa, lúdica y profunda: integrar el arte, la narración oral, el juego y la música (especialmente a través de círculos de tambores) como herramientas para cuidar la salud mental desde una perspectiva comunitaria. A través del movimiento, el ritmo, la reflexión compartida y el poder simbólico de los relatos, las personas logran conectar con sus emociones, desarrollar estrategias para el manejo del estrés y fortalecer sus vínculos sociales.



Posibles alcances del Taller

- Mejora en la gestión del estrés, la ansiedad y otras emociones, al disponer de herramientas prácticas y creativas que pueden aplicarse cotidianamente.
- Fortalecimiento de habilidades comunicativas y de trabajo en equipo, mediante experiencias grupales que requieren escucha activa, coordinación y respeto mutuo.
- Incremento de la creatividad, la expresión personal y la reflexión profunda, gracias a la exploración simbólica de los propios relatos y emociones.
- Fomento de un ambiente más saludable, empático y productivo, al promover el cuidado colectivo como una responsabilidad compartida.
- Uso de la música como lenguaje emocional, permitiendo a las personas expresarse más allá de las palabras, canalizar tensiones internas y facilitar la creación de vínculos genuinos dentro del grupo, especialmente a través del círculo de tambores.

Información General de la propuesta.

- **Modalidad:** Taller-Capacitación.
- **Duración:** 3-4 horas. Nos acomodamos a la necesidad.
- **Lugares:** Preferiblemente debe tener espacio bajo techo y zona verde o abierta.
- **Los cuentos, la música,** los juegos, la poesía y la meditación forman parte de la metodología de trabajo.
- **Enfoque personalizado** según las necesidades.
- **Materiales Incluidos:** Instrumentos musicales, recursos para actividades y dinámicas.
- **Inversión:** La inversión depende del tamaño del grupo, la duración y el lugar.

Contactos.

Joudy Villalobos Elizondo- Orientador- Narrador Oral (@INVOCaCr):
jvillalobos@invocacr.com/ 7110-9913

Andrés Alfaro – Músico- Facilitador de Círculos de Tambores (@SoulDrumCircle):
soul drums cr@gmail.com/ 8407-7133

