**"En Clave de Mi - Red Sonora de Apoyo Emocional"**

**🎯 Resumen de la propuesta**

Taller de musicoterapia comunitaria para combatir la soledad y fomentar el bienestar emocional en los barrios de Tamaraceite, San Lorenzo y Tenoya. A través de dinámicas musicales grupales, se construirá una red de apoyo donde las personas se sientan escuchadas, acompañadas y revitalizadas emocionalmente. Este taller es una extensión del proyecto “En Clave de Mi”, desarrollado en el municipio de Agüimes con gran acogida en los centros de mayores.

**📍 Zona de actuación**

Barrios de **Tamaraceite, San Lorenzo y Tenoya** (centros cívicos, sociales o culturales municipales).

**🎵 ¿En qué consiste el proyecto?**

El proyecto propone la realización de un **taller semanal de musicoterapia grupal** de 1 hora y 30 minutos de duración. A través del uso consciente de la música, la voz, el ritmo, la escucha activa y la risa, se facilitarán espacios de expresión emocional, comunicación no verbal y fortalecimiento de vínculos entre vecinos.

**Estructura del taller:**

* Círculo de bienvenida: expresión emocional y escucha sin juicios
* Ejercicios de respiración y relajación sonora
* Dinámicas musicales participativas (canto grupal, composición, improvisación vocal)
* Actividades terapéuticas basadas en música y memoria emocional
* Espacio distendido y muy ameno

El taller **no requiere conocimientos musicales previos** y está abierto a adultos de todas las edades, con especial sensibilidad hacia personas que viven solas, tienen ansiedad, o buscan un entorno sano para compartir y expresarse.

**🤲 ¿A quién va dirigido?**

* Vecinas y vecinos de **Tamaraceite, San Lorenzo y Tenoya**
* Personas que sufren soledad no deseada o falta de redes sociales
* Adultos y mayores que buscan espacios de cuidado emocional
* Personas con interés por la música y el bienestar
* Personas con ganas de pasar un buen rato en un ambiente sano y bonito

**💡 ¿Por qué es importante?**

✅ La soledad no deseada es uno de los mayores problemas de salud mental en las ciudades.  
✅ La música es una herramienta terapéutica, expresiva y comunitaria con efectos probados en el bienestar.  
✅ Este proyecto crea **una red emocional de apoyo local**, con impacto directo en la salud mental y la calidad de vida de los participantes.  
✅ Como artista y terapeuta nacida en Tamaraceite, conozco de primera mano las necesidades de esta zona y ofrezco una propuesta **cercana, innovadora y profundamente humana**.

**🧩 Antecedentes y experiencia**

El proyecto **"En Clave de Mi"** fue diseñado e impartido desde octubre de 2024 en el Ayuntamiento de Agüimes, con excelentes resultados en los centros de mayores de Playa de Arinaga, Cruce de Arinaga y Agüimes centro, donde ya se ha instalado como actividad fija en la programación. La continuidad de este formato en Las Palmas de Gran Canaria permitiría llevar una propuesta ya validada a una zona con necesidades similares.

**🔧 Recursos necesarios**

* Sala municipal con sillas y mesas donde poder hablar en grupo, escucharnos todos y que cree un ambiente seguro y sin ruidos.
* Materiales sencillos: altavoz, pelotas y recursos menos, hojas y bolígrafos
* Apoyo del área de Participación Ciudadana o Cultura para la difusión e inscripción

**📆 Duración estimada**

* **Fase piloto de 3 meses**, prorrogable a 6 o 9 meses según participación y evaluación
* **1 sesión semanal** de 1h30 por grupo
* Posibilidad de organizar un encuentro final comunitario abierto al barrio donde mostrar las creaciones de los diferentes usuarios y donde ellos se sientan realizados. Como ejemplo, un encuentro navideño donde muestren el "Villancico" que han compuesto durante el mes anterior.

**🧑‍🎤 Quién lo imparte**

**Vicky Armas**, artista local, musicoterapeuta, vocal coach y cantautora Tamaraceitera.

* Experiencia en talleres de expresión, salud emocional y voz
* Formación profesional en producción musical, terapia de grupo y educación artística
* Comprometida con la creación de comunidades más sanas, sensibles y expresivas
* Fundadora, directora y alma creativa del proyecto VozActiva Studio

**📣 Conclusión**

Este proyecto nace de una necesidad social real y de una trayectoria profesional demostrada. Propongo sembrar música, escucha y comunidad en los barrios de Tamaraceite, San Lorenzo y Tenoya para que ningún vecino se sienta solo, sin algo de alegría en su día a día, sin una pequeña ayuda para lidiar con sus emociones y sin una propia red que le sepa entender y escuchar. Que puedan venir a este espacio a **liberar su ruido interno, recargar energía, reirse a carcajadas y sentirse parte de algo más grande**.