



SONOFRECUENCIA
Musicoterapia Vibroacústica

BIENESTAR
ORGANIZACIONAL

BIENESTAR · GESTIÓN EMOCIONAL · TEAM BUILDING MUSICAL

CuidArte

Equipos que se cuidan, rinden mejor. Experiencias vivenciales a través de la música, el juego y el cuerpo.



PARA

Equipos de trabajo, jefaturas y áreas de personas

FORMATOS

Jornadas de 4 o 7 horas, circuito de bienestar y team building musical

FINANCIAMIENTO

Vía SENCE o con factura exenta, en todo Chile

El clima laboral *también se entrena*

El estrés, la sobrecarga y los roces del día a día pasan la cuenta: más licencias, más rotación y equipos que dejan de conversar. CuidArte convierte una jornada en una experiencia que el equipo recuerda y en herramientas que usa al día siguiente.

Ley Karin

Acciones concretas de buen trato, comunicación empática y prevención del acoso laboral.

Riesgos psicosociales

Una medida de intervención práctica para los resultados del protocolo CEAL-SM de SUSESO.

Cierre de año

Jornadas de autocuidado y actividades de celebración que cohesionan al equipo.

Autoconocimiento

Mayor conciencia de los estados internos y las necesidades personales.

Regulación emocional

Herramientas para gestionar el estrés y las emociones difíciles.

Comunicación

Escucha, empatía y confianza para trabajar mejor juntos.

Clima laboral

Vínculos más sanos y sentido de equipo.

No es una charla: el equipo juega, toca instrumentos, se mueve, ríe y se detiene a escucharse. No se requieren conocimientos musicales y **todo el equipamiento está incluido**.



Jornada CuidArte: *bienestar y gestión emocional*

Objetivo: fortalecer herramientas prácticas de gestión emocional y autocuidado para favorecer el bienestar personal, el clima laboral y el desempeño.

Media jornada

4 h

IDEAL PARA REUNIONES DE EQUIPO

- 15 min** **Apertura y ronda emocional:** encuadre y acuerdos de cuidado

- 75 min** **Bienestar a través del juego:** juegos rítmicos y sonoros que activan emociones placenteras y el vínculo del equipo

- 15 min** *Pausa*

- 60 min** **Cuerpo y emoción:** respiración, movimiento expresivo y técnicas inspiradas en Alba Emoting para regular el estrés

- 65 min** **Artes expresivas y baño sonoro:** herramientas creativas para inducir emociones placenteras

- 10 min** **Cierre:** compromiso personal de autocuidado

Jornada completa

7 h

IDEAL PARA JORNADAS DE AUTOCUIDADO

- 15 min** **Apertura y ronda emocional**

- 90 min** **Bienestar a través del juego:** alegría, confianza y sentido de equipo

- 120 min** **Cuerpo y emoción:** alfabetización y regulación emocional con técnicas inspiradas en Alba Emoting, respiración y atención plena

- 60 min** *Almuerzo*

- 90 min** **Artes expresivas:** herramientas creativas para inducir emociones placenteras

- 75 min** **Integración:** baño sonoro, mural colectivo, plan personal de autocuidado y evaluación

Equipamiento incluido

Instrumentos musicales de fácil ejecución y set de cuencos tibetanos y de cuarzo.

Aula virtual

Acceso a academia.sonofrecuencia.cl con material descargable y prácticas para continuar en casa.

Certificado e informe

Certificado de participación e informe final de la actividad para la empresa.

Requisitos

Sala amplia sin mobiliario fijo, colchonetas o mats, y equipo de sonido. Grupos ideales de hasta 20 personas; es posible trabajar con grupos de hasta 30.



Circuito de *Bienestar*

Tres estaciones rotativas para que todo el equipo viva una experiencia completa de cuidado. El grupo se divide en tres y cada estación dura entre 60 y 75 minutos.



ESTACIÓN 1

Alba Emoting

Técnicas respiratorias y posturales para reconocer, inducir y regular emociones.



ESTACIÓN 2

Risoterapia

Ejercicios prácticos para reír, liberar tensiones y fortalecer el ánimo, con un profesional especialista.



ESTACIÓN 3

Musicoterapia

Juego musical, creación sonora y baño sonoro con cuencos tibetanos y de cuarzo.

3 a 4 horas

o a convenir según el tamaño del grupo

3 estaciones

rotativas de 60 a 75 minutos

Paquete completo

Alba Emoting, risoterapia y musicoterapia

Team Building *Musical*

Una batucada que se arma entre todos. Con tarros, instrumentos de batucada y tubos musicales de colores, el equipo descubre que solo suena bien cuando escucha, se coordina y confía en el otro.

- 🎵 **Comunicación y escucha activa:** cada sonido depende de lo que hace el resto.
- 🎵 **Coordinación y roles:** liderazgos que rotan, como en un equipo real.
- 🎵 **Creatividad y energía:** el equipo crea su propia pieza musical y la presenta.
- 🎵 **Para todos:** no requiere experiencia musical. Se aprende tocando.

Batucada con tarros

Instrumentos de batucada

Tubos musicales de colores

Interior o aire libre



Para celebrar y sensibilizar

Actividades para los equipos y sus familias, el mismo día de la capacitación o en otra fecha.



DÍA DE LA FAMILIA · FIESTA DE NAVIDAD

Concierto interactivo para niños

La banda invita a los hijos e hijas de los colaboradores a cantar, tocar, moverse y jugar.



SENSIBILIZACIÓN

Teatro-capacitación personalizado

Una obra con contenido creado a la medida de su empresa: Ley Karin, inclusión, buen trato o seguridad.

ORGANIZACIONES QUE HAN VIVIDO LA EXPERIENCIA

Ford INACAP Mayekawa Italfrenos PKF Indura

Mutual de Seguridad Aldeas Infantiles SOS

entre otras empresas e instituciones.



Reinaldo Farías Serey

FUNDADOR DE SONOFRECUENCIA · MUSICOTERAPEUTA
MAGÍSTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Más de quince años acompañando a equipos de trabajo, organizaciones y comunidades educativas en procesos de bienestar, gestión emocional y cohesión de equipos.

Postítulo en Arte Terapias, mención Musicoterapia
Universidad de Chile

Magíster en Docencia Universitaria
Universidad SEK

Licenciatura y Pedagogía en Educación Musical
Universidad de Concepción

Relator de bienestar y gestión emocional
Sonofrecuencia y OTEC · 2018 – actualidad

Docente universitario
USEK, USS y UMCE · 2015 – actualidad

Expositor en congresos y universidades
UMCE, U. de Chile, UC, U. Mayor, CLAM

+800

personas certificadas en bienestar
y gestión emocional

+1.800

personas beneficiadas en
proyectos, capacitaciones y
docencia

+16

años de experiencia en bienestar y
formación



Financiamiento *flexible*

Cada experiencia se cotiza a la medida de su empresa: número de participantes, formato y ubicación.

OPCIÓN 1

Vía SENCE

Las jornadas de capacitación son financiadas a través de la franquicia tributaria SENCE, mediante OTEC asociada.

OPCIÓN 2

Contratación directa

Con factura exenta de Sonofrecuencia.

Conversación sin costo de 30 minutos

Conversemos sobre las necesidades de su equipo y le proponemos el formato que mejor se adapte: jornada, circuito o team building.

Sin costo

AGENDE HOY

1

Conversación

Conocemos al equipo y sus necesidades.

2

Cotización

Propuesta a la medida en 48 horas.

3

Coordinación

Fecha, espacio y, si aplica, inscripción SENCE.

4

Experiencia e informe

Ejecución, certificados e informe final.

Reinaldo Farías Serey

FUNDADOR · SONOFRECUENCIA

WEB

cuidarte-empresas.sonofrecuencia.cl

CORREO

contacto@sonofrecuencia.cl

WHATSAPP

+56 9 7991 3929

INSTAGRAM

[@sonofrecuencia_musicoterapia](https://www.instagram.com/sonofrecuencia_musicoterapia)



SONOFRECUENCIA
Musicoterapia Vibroacústica

Experiencias en todo Chile; fuera de la Región Metropolitana se cotizan traslado y viático. El financiamiento vía SENCE aplica a las acciones de capacitación y está sujeto a los requisitos de la franquicia tributaria.