

 TALLER

Musicoterapia Humanista

De la Codependencia a la Independencia

Una experiencia para dejar de perderte en los demás y comenzar a reencontrarte contigo.



PRÓXIMA APERTURA

Sábado 21 de noviembre de 2026

HORARIO

Primer bloque: 10:00 a 14:00 h**Segundo bloque: 16:00 a 20:00 h**

DURACIÓN

8 horas efectivas

MODALIDAD

Presencial

DISCIPLINA

Musicoterapia Humanista

SEDE

**Sao Paulo 2568, Providencia,
Guadalajara**

— ¿QUÉ ES ESTE TALLER?

Del cuidado de los demás al reencuentro contigo

“¿Te has acostumbrado tanto a cuidar de los demás que te olvidaste de ti?”

Un taller vivencial de Musicoterapia Humanista para reconocer tus patrones de dependencia emocional, fortalecer tu autoestima y comenzar a desarrollar relaciones más saludables contigo y con los demás.

AL FINALIZAR HABRÁS AVANZADO EN

- ✓ El reconocimiento de patrones de codependencia en tus relaciones.
- ✓ La reflexión sobre tu autoestima y autovaloración.
- ✓ La exploración de recursos para fortalecer tu autonomía emocional.
- ✓ La identificación de tus necesidades y emociones personales.
- ✓ La comprensión de la importancia de los límites.
- ✓ Una mayor conciencia de cómo te relacionas contigo y con los demás.

— ¿PARA QUIÉN ES?

Para quien se ha perdido cuidando a los demás

Para personas que experimentan dependencia emocional en cualquier tipo de relación: de pareja, familiar, de amistad o cualquier otro vínculo afectivo. Es un taller abierto a cualquier persona interesada en su desarrollo personal: no se requiere experiencia previa en música ni en procesos terapéuticos.

- 💔 Sientes que debes hacerte responsable de la felicidad y el bienestar de los demás.
- ⚖️ Sientes culpa cuando decides priorizarte.
- 🛡️ Te cuesta decir que no o establecer límites.
- 🗣️ Te criticas constantemente y te cuesta reconocer tus cualidades.
- ⬆️ Antepones constantemente las necesidades ajenas a las tuyas.
- 🏆 Necesitas aprobación o reconocimiento para sentirte valiosa o valioso.
- 👉 Temes al rechazo, al abandono o a decepcionar a otras personas.
- 🛠️ Deseas recuperar tu autonomía y fortalecer tu autoestima.

— IMPARTE

María Teresa Ocampo Prieto

Terapeuta · Especialidad en Musicoterapia Humanista

María Teresa Ocampo Prieto es terapeuta con especialidad en Musicoterapia Humanista. En este taller utiliza la música y un cuenco como recursos para acompañar experiencias de introspección, expresión emocional y autoconocimiento, dentro de un espacio vivencial y participativo.



Cinco temas, un mismo camino

Favorecer el reconocimiento de patrones de codependencia y promover el autoconocimiento, la expresión emocional y la valoración personal, hacia una mayor independencia emocional.

01 Comprendiendo la codependencia

Qué es la codependencia, cómo se manifiesta en diferentes relaciones y cómo reconocer sus principales patrones.

02 Autoestima y valoración personal

La autocrítica, la necesidad de reconocimiento, la culpa y la dificultad para reconocer el propio valor.

03 Reconocimiento y expresión emocional

Exploración de emociones y necesidades personales mediante experiencias musicales y dinámicas vivenciales.

04 Límites y relaciones saludables

Reflexión sobre los límites personales, la responsabilidad emocional y las formas de relacionarse sin descuidarse.

05 Hacia la independencia emocional

Toma de conciencia, aceptación personal y exploración de recursos internos para desarrollar mayor autonomía emocional.



No es una clase de música

La metodología es vivencial y participativa. La facilitadora utiliza la música y un cuenco como recursos para acompañar procesos de introspección, conexión emocional y autoconocimiento. No se trata de aprender a tocar instrumentos: la música se usa para explorar y expresar lo que sientes.

INCLUYE

Un día para reencontrarte contigo

-  Ocho horas de actividades vivenciales
-  Participación en las experiencias musicales
-  Acompañamiento de la facilitadora
-  Todos los materiales necesarios durante la sesión

INVERSIÓN

Pronto pago

\$2,000 MXN

Hasta el 15 de noviembre de 2026

Precio regular

\$2,200 MXN

A partir del 16 de noviembre de 2026

No se entregan constancias ni certificados:
el taller está enfocado en la experiencia
vivencial.

DA EL SIGUIENTE PASO

Solicita información o inscríbete



WHATSAPP
33 3255 7234



TELÉFONO
33 2005 0539



CORREO
repcion@descodificacionemocional.com



SEDE
Calle Sao Paulo 2568, Providencia,
Guadalajara, Jal.



HORARIO DE ATENCIÓN
Lunes a viernes, 10:00 a 18:30



Esríbenos por
WhatsApp
Escanea con la cámara de
tu celular



Ver el programa en línea
Fechas, temario e
inversión al día

Información vigente al 29 de octubre de 2026. Fechas, precios y contenidos pueden cambiar: consulta la versión más reciente en www.descodificacionemocional.com/taller-musicoterapia-humanista.

© 2026 Descodificación Emocional A.C. · CCT 14PBT0846D