



Técnicas alternativas para el manejo de estrés y relajación a través de la música y sus beneficios

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA, Colmena Seguros S.A.
DE COLOMBIA



Colmena
Seguros



UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL

<p>Nombre de la técnica</p>	<p>Musicoterapia: uso de la música y sus componentes de sonido, melodía, armonía y ritmo con fines psicoterapéuticos.</p>
<p>Propósito de aprendizaje, resultado e impacto esperado</p>	<p>Aprender a usar la música para actuar sobre nuestro sistema nervioso a través del sistema sensorial y oído.</p>
<p>Objetivo de la técnica</p>	<p>Activar y relajarse a nivel cognitivo, emocional y físico. Relajarse al aplicar técnicas sobre el sistema nervioso a través del sistema...</p>
<p>Duración, tiempo requerido para realizar la práctica, mejor momento del día para realizarla</p>	<p>El tiempo requerido o recomendado son 20 minutos. Una sesión de terapia con música se puede realizar en cualquier momento.</p>
<p>¿Qué necesitas?</p>	<p>Un espacio aislado y suficientemente amplio donde puedas moverte y poner música sin incomodar a otros.</p>
<p>Bienvenida e introducción</p>	<p>Bienvenido a esta maravillosa práctica que te traerá beneficios para tu vida y tu salud mental.</p>
<p>Instrucciones paso a paso</p>	



Ejercicio de activación

ANTES:

- Elige el momento y lugar donde realizarás la práctica: un espacio amplio, bien iluminado, ventilado, con una silla o de pie sobre el suelo, donde puedas escuchar y disfrutar de la música, moverte libremente. Te recomendamos hacer esta actividad de activación en la mañana o al iniciar la tarde. Es una actividad de bajo impacto y de activación, por lo tanto te ayudará a estar despierto(a) y alerta después de haberla realizado.
- Es una práctica de concentración con la música, selecciona el género de tu preferencia, como por ejemplo, tropical como merengue, salsa y bachata, Recuerda elegir música con buena composición rítmica, que te invite a moverse, a crear coreografías y secuencias de movimientos rítmicos según tus posibilidades.
- Selecciona al menos tres piezas musicales, comienza con una pieza con buen ritmo pero sin alta intensidad, luego sigue con otra que incremente el ritmo y aumente tu energía, finalmente, elige una pieza suave que disminuya el ritmo de la coreografía.
- Prepara y programa tu dispositivo de música, celular, tablet o computador con las tres piezas musicales seleccionadas en secuencia, de modo que el equipo las reproduzca sin interrupciones y te puedas concentrar en la actividad de activación y relajación que estás haciendo.
- Ponte ropa cómoda y zapatos suaves. Te recomendamos un atuendo deportivo.
- Antes de empezar, realiza movimientos lentos, cuidadosos y básicos de calentamiento con cada segmento de tu cuerpo, comienza por las piernas, sigue con el tronco, brazos y sube hasta la cabeza, así te prepararás para activar tu cuerpo y tu cerebro. Puedes hacer las coreografías sentado en una silla, usando los brazos y el tronco. Conéctate con la actividad y deja que tus pensamientos y sentidos se concentren en la actividad que estás haciendo. Permite que el movimiento vaya en armonía con la música.
- No se trata de hacer un ejercicio aeróbico, sino de permitir que tu cuerpo se coordine con la música y el movimiento. Desconéctate de las presiones del entorno y concéntrate en tu espacio, movimiento y música. Deja de lado las autocríticas y las exigencias.



Ejercicio de activación

INICIO:

Esta será una experiencia de activación y relajación auto dirigida pero libre, el lugar, la música y el tiempo son de tu elección. El objetivo es conectarte con tu cuerpo, tu ritmo, la música que te gusta, enfocar tu atención en los movimientos, en crear coreografías y disfrutar de un espacio musical con mente abierta y sin prejuicios, dispuesto(a) a hacer la actividad con sencillez y naturalidad, sin exigencias de precisión, coordinación o perfección.

- Concéntrate en escuchar la música, permite que tu cuerpo sienta el ritmo, la armonía, empieza a moverte de acuerdo con lo que sientes, puedes realizar movimientos que conoces de acuerdo con el ritmo o crear movimientos nuevos. Siente la libertad de moverte a tu gusto, a tu ritmo sin presionarte o forzarte.
- Deja que tu mente se concentre en la música, en cada parte de tu cuerpo al moverte, observa tus brazos, cabeza, manos, hombros, espalda y pecho, si estás de pie, observa tus piernas, tu cintura y cadera. Mueve tu cuerpo a tu gusto y ritmo.
- Si te ayuda a concentrarte, ponte frente a un espejo de medio cuerpo o cuerpo entero y mira cómo te mueves. Repite los movimientos y crea una secuencia, esto estimula tu cerebro para crear nuevas redes neuronales y lo “saca de la rutina”.
- Concéntrate en la forma en que tu cuerpo y tus sentidos perciben la música, tus movimientos y el espacio a tu alrededor. ¿Qué emociones te genera este ejercicio?, ¿qué pensamientos cruzan tu cabeza?, ¿qué sensaciones percibe tu cuerpo?, ¡reconoce cómo te conectas con la experiencia y el momento!
- Mantén tus sentidos abiertos y dispuestos a percibir todo lo que pasa a tu alrededor. Lleva tu atención a tu respiración, al movimiento, la música y el ritmo.
- A medida que cambian los ritmos y aumenta o baja la intensidad, identifica los cambios en tu cuerpo, el ritmo cardíaco, la respiración, “escucha” a tu cuerpo y observa cómo se conecta con la música, aprovecha el espacio para moverte y conectar tus pensamientos y sentimientos con tu cuerpo.
- Cuando observes que tu mente divaga, regresa suavemente tu atención para enfocarte en la música y en tu cuerpo, en la actividad que estás haciendo. Concéntrate en el presente, respira y disfruta.

CIERRE:

Cuando empiece la última pieza musical, empieza a bajar el ritmo, permite que se regule mejor la respiración, siente el beneficio del movimiento en tu cuerpo y en tu mente.

Descansa al terminar el ejercicio, realiza varias respiraciones profundas y estiramiento de las partes del cuerpo que se involucraron en el ejercicio. Sin presiones, permite que la experiencia con la música traiga descanso y distracción de las actividades diarias. Al finalizar, agradece el poder realizar y disfrutar esta actividad.

¡Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a cambiar tu rutina, estimular tu cerebro, tu cuerpo y tus sentidos!



Ejercicio 2

Relajación y concentración

ANTES:

- Prepara un tiempo y un espacio para realizar este ejercicio con música. A diferencia del ejercicio anterior, este busca ayudar a la mente y el cuerpo a relajarse. Elige el momento y el lugar en que realizarás la práctica, un espacio silencioso, tranquilo, donde puedas escuchar la música sin interrupciones o ruidos que interfieran. Se recomienda hacer esta actividad de relajación al final de la tarde o en la noche antes de ir a dormir. Te ayudará a aquietar los pensamientos y a silenciar las emociones.
- El propósito es concentrarte al escuchar la música; disfrutarla de una forma diferente, ya sea en un momento de descanso, cambio de actividad, o cuando estés preocupado y necesites volver a enfocarte y concentrarte en lo que estás haciendo.
- Prepara tu entorno para realizar el ejercicio, en la sala, estudio, alcoba o incluso en el parque. Busca un espacio cómodo, silencioso y tranquilo donde puedas escuchar la música y concentrarte en lo que escuchas.
- Selecciona al menos dos o tres piezas musicales, preferiblemente instrumentales, música suave, preparada para relajarte. Las piezas deben ser de baja intensidad, con un ritmo sin sobre saltos, suave.
- Prepara y programa tu equipo de música, celular, tablet o computador con las piezas musicales seleccionadas en secuencia, de modo que el equipo las reproduzca sin interrupciones y te puedas concentrar en escuchar y relajarse.
- Se trata de disfrutar la música, concéntrate en las características de lo que escuchas y las asociaciones que puedes hacer con la música. Concéntrate en tu espacio, el momento y la música.



Ejercicio 2 - Relajación y concentración

INICIO:

Este será un ejercicio con la música, con tus sentidos y tu mente. El propósito es aprovechar este espacio para concentrarte en la música y relajarte al escucharla.

- Pon música y siéntate cómodamente en un sillón o recuéstate en la cama. Cierra los ojos por un momento o fija la mirada en un punto fijo.
- Escucha con atención la música, trata de identificar las características, el ritmo, la melodía, la armonía. Si tienes conocimientos musicales puedes tratar de identificar los diferentes instrumentos que interpretan la pieza que estás escuchando.
- Imagina que estás en un teatro con las luces apagadas, frente a ti se extiende una pantalla con un fondo negro y poco a poco van apareciendo colores o imágenes (líneas, dibujos, etc.) sobre la pantalla, todas estas relacionadas con la música que estás escuchando, pueden ser líneas de colores por las notas, o lugares que conoces y relacionas con la música, a medida que escuchas las piezas musicales puedes componer en la pantalla una “película” con diferentes momentos y movimientos que reflejen los pensamientos y emociones que produce en ti la música que escuchas.
- Concéntrate en las sensaciones y pensamientos que surgen al escuchar la música, ¿puedes identificar las emociones?, ¿qué sientes?, ¿tranquilidad?, ¿esperanza?, ¿paz?, ¿agradecimiento? Busca evocar emociones positivas que acompañen la música que escuchas.
- Relaja tu cuerpo al escuchar la música, realiza ejercicios de respiración profunda mientras la música llena tus oídos. Agradece por el sentido del oído y la posibilidad de hacer este ejercicio, de tener el tiempo y las condiciones para realizarlo.
- Permite que tus pensamientos y sentimientos se concentren en el momento actual que estás viviendo, el lugar, las condiciones, la música, la claridad del sonido, las notas, el ritmo.
- Cuando termine la música puedes abrir los ojos lentamente y empezar a moverte, o simplemente quedarte relajado un rato más en el lugar donde estás.
- Realiza el ejercicio de acuerdo con tus posibilidades y disfruta esos momentos y espacios para ti.

Bibliografía:

Alarcón, A., (2020) Mindfulness y autocompasión para profesionales de la salud que enfrentan al COVID-19. Edición virtual.

Alarcón, A. (2013) Vencer al estrés. Manual para el estrés positivo. Editorial Intermedio.

Psicoactiva (2018) Beneficios psicológicos de la musicoterapia, Recuperado de internet: <https://www.youtube.com/watch?v=1D15HtznSb0>

García -Allen, J., La musicoterapia y sus beneficios para la salud. Recuperado de internet: <https://psicologiyamente.com/vida/musicoterapia>



Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

