



## Protocolo escucha inteligente de la música

### 1. OBJETIVO

Aplicar la escucha inteligente de la música para generar cambios en las emociones y estados de ánimo, facilitar la expresión verbal de los sentimientos del sujeto, una conciencia más elevada y como herramienta para la gestión del estrés.

### 2. RESPONSABILIDAD

Intervencionista (Si es guiada)  
Usuario (Sin la guía de intervencionista)

### 3. GENERALIDADES

La música se relaciona con las dos partes de nuestra naturaleza, el componente emocional y el cognitivo. Por tal motivo, a través de la historia hay diferentes reportes de uso medicinal, desde los egipcios que la relacionaban con la fertilidad femenina, hasta años recientes en donde la música es una disciplina ampliamente investigada por la neurología y la psicología, y se viene aplicando como Musicoterapia (Pérez Vallejo, 2010). Bruscia en 1998, definió la Musicoterapia como un proceso sistemático de intervención en el cual el terapeuta ayuda al usuario a alcanzar un mejor estado de salud utilizando experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de estas como fuerzas dinámicas de cambio. La musicoterapia se divide en dos grandes bloques: Las Técnicas Expresivas en las cuales el usuario se expresa a nivel instrumental, vocal y corporal, y las Técnicas Receptivas en las que el usuario escucha sonidos grabados o en vivo. Dentro de la musicoterapia se trabajará la escucha inteligente de la música.

### 4. RECURSOS

Este ejercicio se puede realizar en grupos o individual.  
Si se realiza en grupo se requiere: un lugar amplio, tranquilo y silencioso, sillas adecuadas y sistema de audio adecuado.  
Al hacerlo de manera individual se requiere gestión del tiempo personal, lugar tranquilo y silencioso, silla adecuada y un sistema de audio personal (equipo de sonido, MP3, etc).

### 5. TIEMPO REQUERIDO

10 MINUTOS

### 6. DESARROLLO DEL MÉTODO

**Escucha inteligente de la música:** Se le solicita a todos los participantes por favor apagar todos los equipos electrónicos.

1. Escoja un lugar tranquilo, silencioso donde sentarse cómodamente con la espalda recta, no cruzar las piernas, plantas de los pies en contacto con el piso, separados ambos pies unos 15 cm, colocar las manos en el regazo.



2. Antes de iniciar el ejercicio se realizará 3 minutos de respiración, se explicarán dos técnicas de las cuales el participante escogerá alguna de ellas.
  - a. Lengua pegada al paladar inspira profundamente y al exhalar suelta la lengua fuertemente, a la vez se visualiza que cualquier tipo de toxicidad (mental, corporal, emocional) está saliendo de su cuerpo.
  - b. Cierre los ojos y coloque la mano izquierda en la rodilla. En esta técnica respiratoria requiere utilizar el pulgar y los dos dedos anular y meñique de la mano derecha. Tape la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Luego inhale lentamente, sin esfuerzo, y por la fosa izquierda. Ahora utilice los dedos anular y meñique para tapan la fosa izquierda, en tanto exhala lentamente por la derecha. Luego inhala sin esfuerzo. Continúa alternando las fosas nasales durante unos tres minutos
3. Con los ojos cerrados llevar la cabeza hacia atrás lo que más pueda, luego lentamente llevarla al frente hasta que sienta un punto de equilibrio y relajación en cuello y hombros.
4. Cada participante escuchará la música relajante (clásica, new age, gregoriana, celta, entre otras) de su preferencia por 3 a 5 minutos.
5. Su respiración debe ser tranquila, lenta y profunda hasta lograr un ritmo adecuado mientras escucha la música.
6. Terminado el ejercicio abre lentamente los ojos hasta volver a la normalidad.
7. Lo ideal es hacer este ejercicio 3 veces al día.

## 7. REFERENCIAS

- Bruscia K.E. Defining Music Therapy. 1998. Barcelona Publishers. 300 páginas
- Pérez Vallejo M. (2010). La musicoterapia. Innovación y experiencias educativas [revista digital], 33(3) p. 1-11.