

Spotify: Música para la calma

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 9/12)

DESCRIPCIÓN

En esta actividad vamos a utilizar Spotify con su playlist de sonidos relajantes y calmantes. Spotify puede ser una herramienta útil para reducir la ansiedad debido a la gran cantidad de música relajante que ofrece, la personalización de la experiencia auditiva, el uso de sonidos naturales y la disponibilidad en diferentes dispositivos.

OBJETIVOS

La razón fundamental de esta actividad es entender que, en un estado de ansiedad y estrés, la meditación y la música de relajación tienen un impacto directo en la mejora del estado de ánimo:

1. La música relajante tiene el poder de reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
2. Escuchar música relajante puede ayudarte a desconectar de las preocupaciones cotidianas y sumergirte en un estado de tranquilidad y paz interior.
3. La música relajante puede tener un efecto calmante en el cuerpo y la mente, disminuir la presión arterial y reducir los niveles de hormonas del estrés como el cortisol.
4. La música relajante puede ayudar a las personas a conciliar el sueño más rápidamente y mejorar la calidad del sueño, lo que puede ser beneficioso para las personas que experimentan dificultades para dormir.
5. La música relajante puede aumentar la relajación muscular, lo que puede ser beneficioso para las personas que experimentan tensión muscular debido a la ansiedad.

RECURSOS Y MATERIALES

Para practicar actividades musicales relajantes, no necesitas muchos recursos. Lo principal es encontrar un lugar tranquilo y cómodo donde pueda sentarse o acostarse sin distracciones. Además, solo necesitarás tener un dispositivo móvil o tablet o incluso un casete de radio con música que nos relaje.

- Móvil
- Casete
- Radio



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Para llevar a cabo esta actividad, primero hable con los ancianos para ver qué tipo de música les trae calma y paz, con qué tipo de música se relajan.

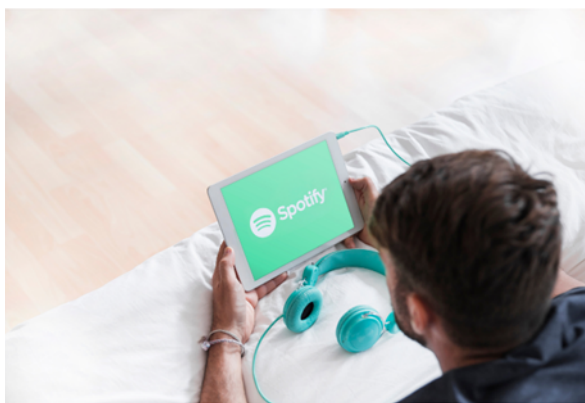
El objetivo es que a través de esta actividad puedan encontrar un estado de tranquilidad que les permita conciliar el sueño en una situación de ansiedad y puedan utilizarlo antes de irse a dormir.

Para ello, se necesita un dispositivo de reproducción. Las listas de música relajante (ya sea a través de Spotify o a través de una recopilación de música que sabemos que le gusta a la persona mayor) se pueden guardar en el dispositivo.

La lista de reproducción se puede reproducir antes de irse a dormir o durante un momento de ataque de ansiedad para servir como vehículo para alcanzar un estado de calma.

Para usar Spotify con música relajante, usted y / o las personas mayores pueden seguir los pasos a continuación:

1. Abra la aplicación Spotify en su dispositivo.
2. En la barra de búsqueda, escribe "música relajante" o el nombre de un artista o lista de reproducción que se especialice en música relajante.
3. Seleccione la opción que más le guste de la lista de resultados.
4. Si desea guardar la lista de reproducción, puede agregarla a sus favoritos o crear una nueva lista de reproducción.
5. Si desea personalizar aún más su experiencia auditiva, Spotify también tiene opciones de música relajantes basadas en géneros como "Ambient" o "Sleep music". Puedes buscar estas opciones y seleccionar la que mejor se adapte a tus necesidades.
6. También puede usar la función de radio de Spotify, que le permite descubrir nuevas canciones y artistas similares a la música relajante que ya está escuchando.



POSIBLES MODIFICACIONES

Esta actividad se puede realizar individualmente o en grupo, o para producir una sensación de calma antes de ir a dormir.

Algunas posibles modificaciones de la Música para la calma que se podrían hacer para adaptarla a las necesidades individuales son:

- ✓ Podemos hacer la misma actividad con una proyección de video de un lugar relajante similar a una playa con música relajante.
- ✓ Es muy importante que el ambiente sea cálido y tranquilo y que en la medida de lo posible no haya ruidos que distorsionen esta calma.

RESULTADOS ESPERADOS

Está científicamente comprobado que esta técnica puede ayudar a calmar la mente y mejorar la concentración, así como estimular el sistema nervioso parasimpático, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad.

El objetivo fundamental es la relajación a través de la música. Hay varios estudios de investigación científica que afirman que el uso de música relajante puede tener efectos beneficiosos en la reducción del estrés y la ansiedad. Parte de esta evidencia incluye un estudio publicado en el Journal of Music

Therapy que encontró que la música relajante puede reducir los niveles de ansiedad en pacientes antes de la cirugía. Otro estudio publicado en el Journal of Advanced Nursing encontró que la música relajante puede reducir los niveles de estrés en pacientes con cáncer. Un estudio publicado en Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine encontró que la música relajante puede reducir los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, en pacientes con depresión. Un metaanálisis publicado en la revista PLOS ONE encontró que la música relajante puede reducir significativamente los niveles de ansiedad en pacientes con enfermedades cardíacas.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union