



PRESENTA

#MusicReconnectsUs

#LaMúsicaNosReconecta

6-ETAPAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS CON LA MÚSICA

*“Incorporar música en nuestra vida cuando nos sentimos estresados, abrumados o agotados puede ayudar a elevar nuestro humor, motivarnos y relajarnos.”*

– Justin Cikuru, Terapeuta Principal, Make Music Matter

Es normal sentirse estresado, agotado y abrumado por los acontecimientos actuales.

Hemos reunido una corta serie de técnicas para ayudarte a relajarte, distanciarte de los pensamientos negativos que están nublando tu cabeza y transformar tu energía en algo creativo.

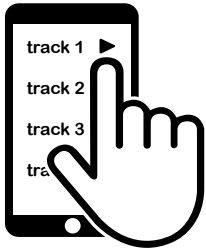
Elegirás una de una serie de pistas instrumentales que hemos proporcionado, internalizarás el ritmo, te expresarás con vocalización y encontrarás las palabras para expresar tus sentimientos.

Sabemos que la música sana, y juntos podemos encontrar armonía en tiempos difíciles.

Es un proceso simple que lleva 20-30 minutos.

ASÍ SE HACE ▶▶▶▶

## ETAPA #1: ELIGE UNA PISTA



Visita [makemusicmatter.org/MusicReconnectsUs](https://makemusicmatter.org/MusicReconnectsUs) y escucha una serie de pistas instrumentales que reflejan una variedad de emociones que quizás estas experimentando. Piensa en cómo te sientes y elige una canción que te llama la atención y te tranquiliza.

*Al identificar una pista que te llama la atención, estás tomando la decisión de romper el ciclo negativo de los pensamientos estresantes y participar en un proceso terapéutico.*

## ETAPA #2: INTERNALIZA EL INSTRUMENTAL



Encuentra un lugar donde te sientes tranquilo, escucha la música e internaliza el instrumental en silencio, permitiendo que el ritmo calme tu mente y ayude a enfocar tus pensamientos.

*Al internalizar el instrumental, estás haciendo una conexión entre tu mente y tus emociones, creando suficiente equilibrio para regular adecuadamente tu humor.*

## ETAPA #3: AGREGA TU VOZ



Comienza a vocalizar con el instrumental. Comienza imitando una canción sin palabras hasta que sientas alivio. Esta etapa se puede hacer estando de pie, acostado en la cama, caminando en tu cocina o en cualquier lugar donde te sientes cómodo.

*Al agregar tu voz, estás comenzando a energizar tu cuerpo y aumentar la concentración. Empiezas a distanciarte de los pensamientos negativos para recuperar la serenidad, reduciendo gradualmente el estrés y la ansiedad invasiva. Agregar tu voz te ayuda a tomar conciencia de tu estado psicológico y aumenta la eficiencia de tu cerebro para procesar la información.*

## ETAPA #4: CAPTURA LAS PALABRAS

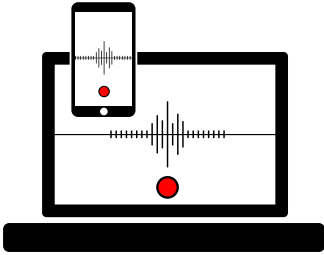


Observa las palabras que fluyen por tu mente y cántalas en voz alta. No te preocupes por la coherencia de las palabras o la calidad de la canción. Canta solo lo que viene de la inspiración que has encontrado en el momento.

*Al poner palabras al instrumental elegido, estás liberando tus pensamientos negativos para liberarte y hacer espacio para pensamientos y creencias positivos. La música a este nivel involucra a tu cerebro para reducir la impulsividad.*

## ETAPA #5: GRABA TU MÚSICA

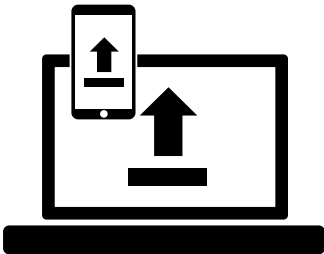
Si te apetece, grábate cantando en voz alta usando tu teléfono o computadora. (Vea los consejos a continuación) Puede que te resulte reconfortante escuchar tu creación más tarde, cada vez que te sientes estresado. O puede que desees repetir el ejercicio cuando lo necesites.




*Grabar tu música y crear algo concreto puede mejorar la confianza en tu mismo y tu autoestima al reconocer que tienes el poder de cambiar las cosas. Aumenta tu motivación para trabajar y divertirse, lo que puede traer alegría y satisfacción.*

## ETAPA #6: COMPARTE TU CANCIÓN


¿Te sientes aislado? Considera compartir tu obra de arte y unirte a nuestra comunidad utilizando los hashtags **#MakeMusicMatter** y **#MusicReconnectsUs** cuando publiques tu canción en las redes sociales. ¡No olvides etiquetarnos para que podamos compartirlo con el mundo!



*Al compartir tu canción, te conectarás con una comunidad de personas que están experimentando lo mismo, recordándote que no estás solo y que lo que te estás pasando es normal. Cuando compartes tu obra, también estás ayudando a otras personas al alentar y consolar a quienes se sienten estresados y abrumados.*

 @makemusicmatter.org

 @mmm\_org

 @\_makemusicmatter\_



## CONSEJOS PARA GRABAR TU CANCIÓN

**¿Qué debo usar para grabarme?**

*Usa la aplicación de grabación de voz estándar de tu teléfono para grabar tu voz y usa otro dispositivo como una tableta o computadora para poner la pista instrumental en el fondo.*

**¿Dónde obtendré la mejor grabación?**

*Evita habitaciones con muchas reverberaciones como un baño o un pasillo. La mejor configuración es en una habitación tranquila donde puedes ubicarse lejos de cualquier superficie reflectante como ventanas, paredes o pantallas grandes.*

**¿Cómo debo colocar mi teléfono?**

*Pon tu teléfono sobre una superficie estable con el micrófono a unas 10 o 15 centímetros de tu boca. Asegúrate de saber dónde se encuentra el micrófono en tu modelo de teléfono.*

**¿A qué volumen debo cantar?**

*Canta como si te estuvieras cantando a alguien en la misma habitación que ti.*

**Algunos consejos básicos adicionales para obtener la mejor grabación posible:**

*Colócate en una posición vertical cómoda y quédate quieto.*

*Tener los ojos cerrados a menudo ayuda a conectarnos con nuestras emociones y a controlar tu expresión.*

*Tu humor siempre se transmite a través de la grabación, así que no dudes en sonreír, si te sientes así.*



Make Music Matter cree que la música puede ser una parte integral de un modelo de curación holístico impulsado por la comunidad. Más información en [makemusicmatter.org](https://makemusicmatter.org)

*[Ayuda a transformar vidas con el poder de la música](https://makemusicmatter.org)*