

T E M A

06

MÚSICA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

En este tema nos centraremos en los beneficios terapéuticos de la música, especialmente las frecuencias de 432 Hz, para reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y mejorar la concentración y la relajación a través de estrategias prácticas y conocimientos científicos.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier inquietud o decisión médica.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A
LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES
DE APRENDIZAJE:

01

Beneficios terapéuticos de la música

Comprender cómo la música, especialmente las frecuencias de 432 Hz, reducen el estrés y mejoran el bienestar emocional.

02

Efectos fisiológicos de la música

Aprender cómo la música sincroniza las ondas cerebrales, la frecuencia cardíaca y la respiración para promover la relajación.

03

La música en el manejo del estrés diario

Descubrir técnicas para utilizar la música para gestionar el estrés laboral y aumentar la productividad.

04

Comparaciones de frecuencia

Explorar las diferencias entre la música de 432 Hz y 440 Hz y su impacto en la claridad mental y el estado de ánimo.

05

Estrategias musicales personalizadas

Crear enfoques personalizados para utilizar la música en la relajación, la concentración y la mejora del estado de ánimo.

06

Música y regulación emocional

Examinar cómo la música influye en el procesamiento emocional y apoya la resiliencia al estrés.

COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Construir un estado de ánimo positivo en el trabajo:** desarrollar y utilizar relaciones colaborativas para facilitar el logro de objetivos laborales.
- 02 **Gestión de la energía:** capacidad de afrontar tu jornada laboral con la mentalidad de que estás gestionando tu energía, no solo tu tiempo.
- 03 **Sensibilidad interpersonal:** demostrar que se es consciente de los demás y del entorno así como de la influencia que éste ejerce sobre ambos. Desarrollar una conducta que refleje el reconocimiento de los sentimientos de los demás, mostrando empatía ante las diferentes situaciones que se pueden dar en el trato personal con empleados o colaboradores.
- 04 **Autopercepción:** observar e interpretar los propios comportamientos, pensamientos y sentimientos, y utilizar esas observaciones e interpretaciones para definirse a sí mismo.
- 05 **Autorregulación:** capacidad de comprender y gestionar su comportamiento y sus reacciones a los sentimientos y cosas que suceden a su alrededor.
- 06 **Sociabilidad:** interactuar y relacionarse sin esfuerzo con otras personas. Ser capaz de establecer contactos con otros y desarrollar actividades sociales.

CÓMO USAR LA MÚSICA PUEDE ALIVIAR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

Introducción

La música puede utilizarse como herramienta terapéutica no solo para reducir el estrés, sino también para promover la curación y mejorar el bienestar emocional general. Investigaciones recientes demuestran que el uso de la música además de las herramientas terapéuticas estándar proporciona beneficios restauradores adicionales para las personas con depresión y ansiedad, en comparación con quienes recibieron solo terapia sin el uso de música. Los diferentes usos pueden incluir escuchar música, tocar un instrumento musical, cantar junto con la música y usar imágenes guiadas con música.



La música puede hacernos sentir bien

Se ha asociado el hecho de escuchar música con la mejora de la salud física y el bienestar. Hay buenas razones para creer que la musicoterapia aporta aún más beneficios cuando no se utiliza como una actividad aleatoria, sino como una estrategia intencionada para mejorar la salud y el bienestar. Un estudio demostró que escuchar música mientras se toma un descanso reducía la prevalencia del estrés entre las enfermeras de atención directa, una profesión que desde hace mucho tiempo se caracteriza por altas tasas de estrés y agotamiento laboral.

Además, existen pruebas sólidas de que la música estimula la producción de dopamina, la hormona del bienestar, en nuestro cuerpo. Mediante el uso de imágenes por resonancia magnética funcional (IRM), un estudio de 2011 demostró que la dopamina aumentaba en el cerebro cuando los oyentes experimentaban emociones positivas en las mismas áreas del cerebro en las que se experimenta placer cuando se satisfacen los antojos de comida y otros tipos.

Estos hallazgos arrojan luz sobre por qué la música ha desempeñado un papel tan importante en la configuración de la cultura y es una fuente de placer para los seres humanos a lo largo de nuestra historia.



COMPRENDIENDO EL PODER DE LA MÚSICA

Todo es Vibración.

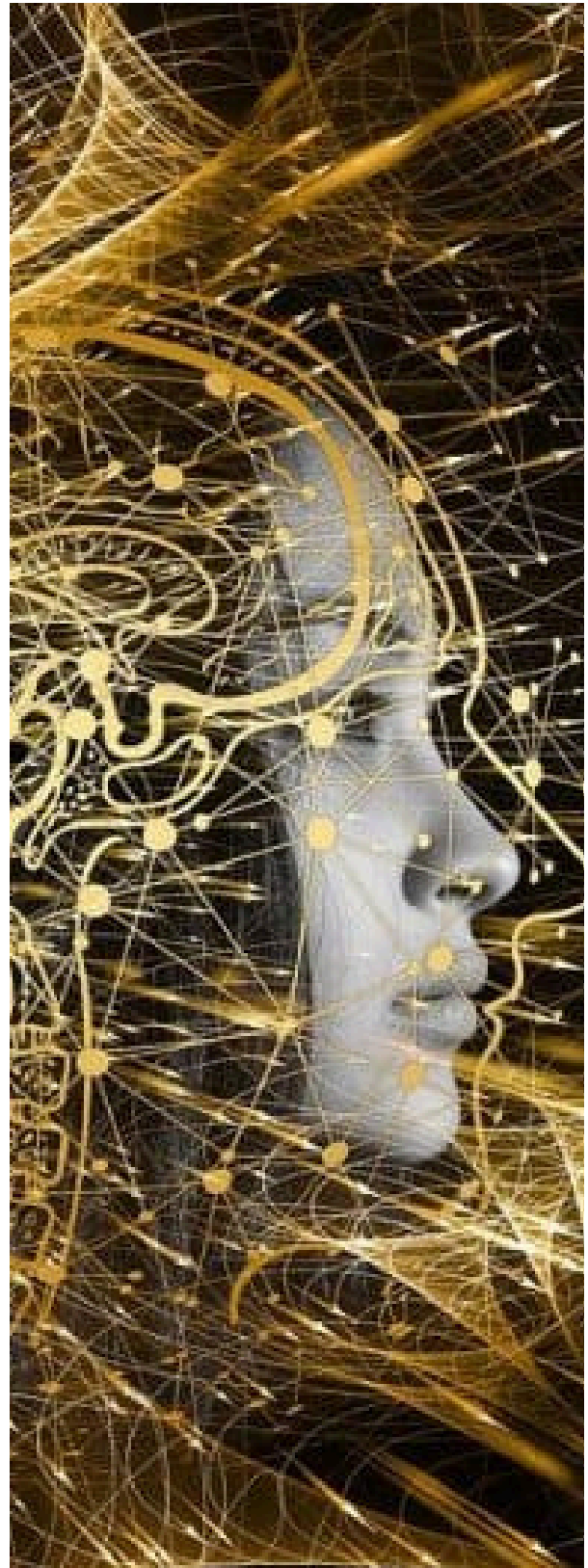
Frecuencia. Vibración. Resonancia. Todos conocemos el significado de estas palabras. En su día pertenecían principalmente a los campos de la física y la acústica, pero ahora se usan comúnmente fuera de su contexto original. Si disfrutamos de la compañía de alguien es porque tiene una “buena vibra” y “resonamos” con él, ¿verdad?

Si hay un buen entendimiento entre dos personas es porque están en la misma “longitud de onda”.

Posiblemente, la razón por la que estas palabras funcionan tan bien en estos ejemplos es porque apuntan a un orden subyacente de cosas que, aunque no somos cognitivamente conscientes, percibimos y reconocemos en algún nivel.

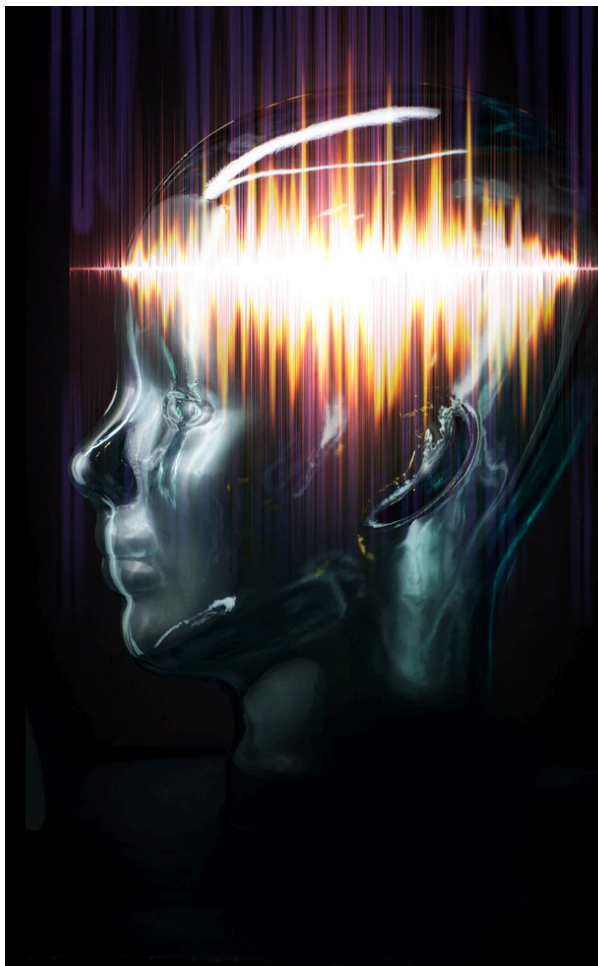
Después de todo, la física cuántica, así como las antiguas tradiciones espirituales, nos enseñan que “todo es vibración” y todo está interconectado.

La música es más que un simple entretenimiento: es una herramienta con respaldo científico para mejorar la salud mental y reducir el estrés. Exploreemos más a fondo esta fascinante conexión.



La sincronización de ondas cerebrales

Se trata de un fenómeno en el que la música de ritmo lento ayuda al cerebro a entrar en un estado de ondas alfa, que se asocian con estar relajado y alerta. Las ondas alfa suelen producirse cuando estás tranquilo pero no somnoliento, como durante una meditación ligera o un momento tranquilo de ensoñación. La música lenta, especialmente en el rango de 60 a 80 pulsaciones por minuto, guía suavemente al cerebro hacia este estado, lo que facilita la concentración y reduce la sensación de estrés. Este proceso es como un reinicio natural de la mente, que te ayuda a sentirte sereno pero concentrado, lo que es crucial durante los días de trabajo agitados.



En pocas palabras, los ritmos lentos actúan como un metrónomo para el cerebro, armonizando los pensamientos y las emociones. Imagine que una orquesta caótica encuentra de repente el ritmo bajo la dirección de un director experto: esto es lo que ocurre cuando el cerebro se sincroniza con música relajante. Este efecto no solo mejora la capacidad para controlar el estrés, sino que también lo prepara para el pensamiento creativo y la resolución de problemas, lo que lo convierte en una poderosa herramienta para la productividad en el lugar de trabajo.

El impacto fisiológico de la música

Hay mucho que decir al respecto, pero un hecho destacable es que la música con un tempo de 60 a 80 pulsaciones por minuto puede ayudar a sincronizar la frecuencia cardíaca y la respiración, fomentando un estado de relajación. Los ritmos lentos y constantes actúan como un marcapasos para el cuerpo, indicándole que se desacelere y se descomprima. Esta sincronización es la razón por la que ciertos géneros, como la música clásica o la música ambiental, se utilizan a menudo en las prácticas de gestión del estrés.

La música relajante puede ayudar a aliviar la tensión muscular, lo que reduce los síntomas físicos del estrés. Activa el sistema nervioso parasimpático (responsable de la respuesta de "descanso y digestión" del cuerpo) y proporciona una sensación de alivio físico. Por ejemplo, muchas personas descubren que recostarse y escuchar melodías relajantes ayuda a liberar la tensión acumulada tras pasar muchas horas sentados en un escritorio.

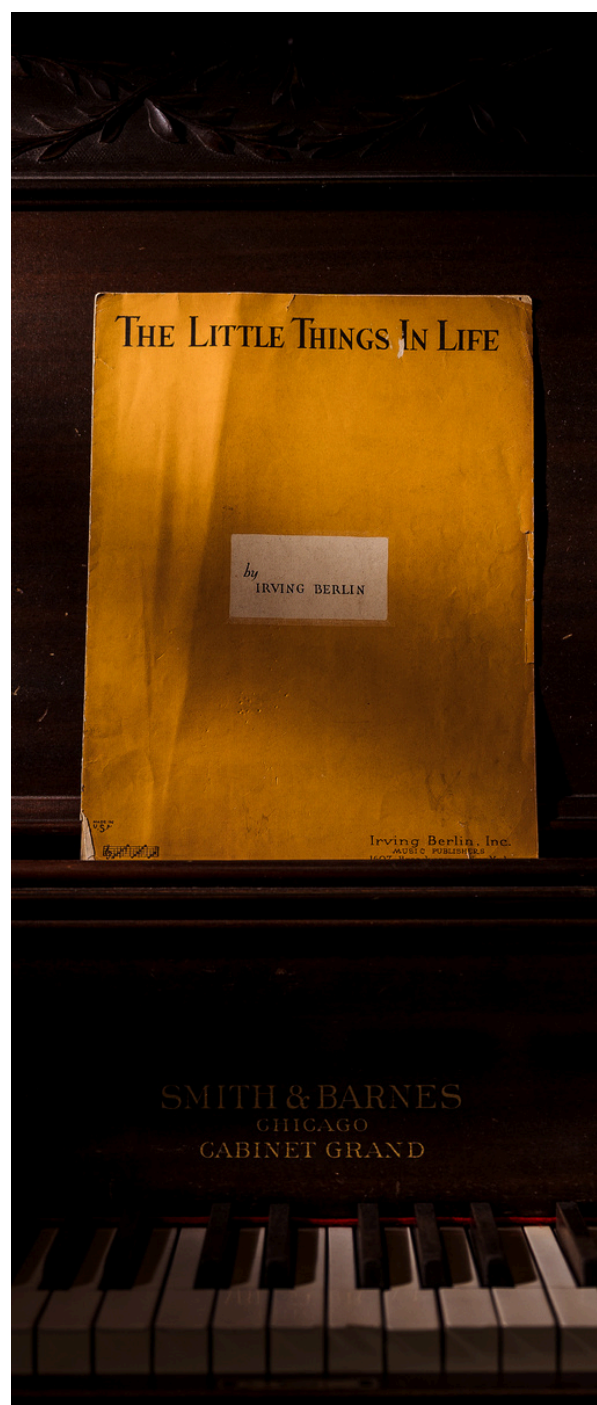
El "efecto Mozart"

Originalmente, un estudio sugería que escuchar a Mozart mejora el razonamiento espacial y la concentración. Esta idea surgió de un experimento de 1993 en el que los participantes obtuvieron mejores resultados en tareas de razonamiento espacio-temporal después de escuchar a Mozart. Si bien investigaciones posteriores han cuestionado el alcance de estas afirmaciones, el consenso más amplio es que ciertos tipos de música, como la clásica, pueden influir positivamente en el rendimiento cognitivo al mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Por ejemplo, la falta de letra en la música instrumental permite que el cerebro se concentre sin interferencias lingüísticas.

Además de Mozart, se ha demostrado que otros géneros clásicos e instrumentales crean efectos similares, en particular en tareas que requieren una concentración sostenida. Esto demuestra que el mecanismo subyacente tiene menos que ver con el compositor y más con la naturaleza tranquilizadora y estructurada de esa música.

Un estudio de referencia realizado por Allen y Blascovich (1994) investigó los efectos de la música en los cirujanos. Los resultados revelaron que los cirujanos que escuchaban su música preferida mientras operaban experimentaban frecuencias cardíacas y niveles de estrés significativamente más bajos en comparación con los que lo hacían en silencio. Cabe destacar que su desempeño en términos de precisión y velocidad también mejoró. Esto resalta el doble beneficio de la música.

La influencia calmante de la música y su capacidad para mejorar la concentración. Ahora piense en extender esta idea a situaciones laborales cotidianas, donde los empleados que trabajan en tareas de alto estrés podrían beneficiarse de la incorporación de música de fondo que se ajuste a sus preferencias personales. Esto podría, de hecho, fomentar tanto la relajación como la productividad.



CITA



NUESTRA ALMA ESTÁ COMPUESTA DE ARMONÍA

LEONARDO DA VINCI

MÚSICA INTERPRETADA EN DIFERENTES FRECUENCIAS

Las medición de las vibraciones.

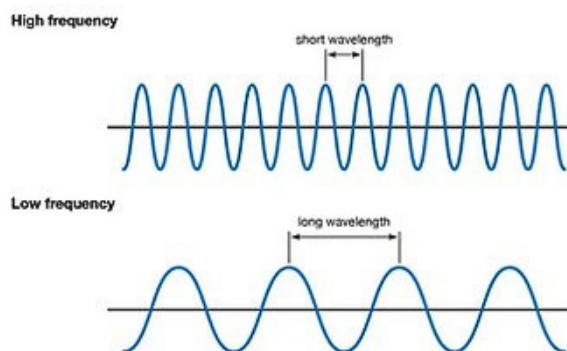
La música ha deleitado nuestros sentidos, inspirado nuestras mentes y tocado nuestras fibras sensibles desde los inicios de la civilización. Cuando los músicos comenzaron a viajar por el mundo interpretando orquestas y conciertos, empezaron a encontrarse con el **problema de que los instrumentos se afinaban de manera diferente en distintas partes del mundo** y acordaron que era necesaria cierta estandarización.

Ya a finales del siglo XIX, los gobiernos europeos empezaron a debatir la posibilidad de establecer una frecuencia universal, de modo que las teclas de un piano sonaran igual independientemente del lugar del mundo en el que se tocara. Los músicos querían poder dar conciertos en todo el mundo y que sus interpretaciones sonaran igual, y así empezó la conversación sobre la posibilidad de establecer un estándar de sonido.

Básicamente, la frecuencia nos dice cuántas crestas de onda pasan por un punto determinado en un segundo, lo que nos lleva a la fórmula de frecuencia más simple: $f = 1 / T$. Cuando se trata de música, la frecuencia se mide en hercios.

Hertz es una unidad de medida que mide la frecuencia con la que se produce una determinada cosa por segundo. Cuando hablamos de hertz en relación con la música y el sonido, nos referimos a los ciclos por segundo de la onda sonora. Es una unidad de medida de vibraciones. Cuando el sonido viaja por el aire, la presión atmosférica varía con cierta frecuencia. La cantidad de variaciones de presión por segundo es la frecuencia del sonido. Los ciclos por segundo nos dan nuestra unidad de medida en hertz. Los sonidos que oímos son ondas de compresión que vibran por el aire y finalmente llegan a nuestros oídos.

Entonces, cuando decimos que una pieza musical tiene **432 hercios**, **significa que se producen 432 vibraciones musicales por segundo.**



© Encyclopedia Britannica, Inc.

Source: [Encyclopedia Britannica](#)

Transición a la música de 440 Hz

Desde el siglo XVII, la referencia A (la nota que sirve como afinación estándar para instrumentos musicales y vocalistas) ha oscilado entre un mínimo de 373,7 Hz y un máximo de 457,6 Hz. En 1956 se firmó un acuerdo mundial y se decidió que A equivaldría a 440 Hz y fue estandarizada por la Organización Internacional de Normalización como ISO 16 en 1975.

Existe una línea de estudio particular llamada Cimática, que explora el



patrón visual que crea un tono cuando resuena a través de la materia. Parece que la frecuencia de 432 Hz está estrechamente relacionada con el concepto de resonancia. La resonancia es el fenómeno que se produce cuando un objeto vibra a la misma frecuencia que otro objeto, lo que hace que el segundo objeto vibre en simpatía. Cuando el cuerpo humano se expone a la frecuencia de 432 Hz, comienza a resonar con ella, lo que da como resultado una sensación de armonía y bienestar.

Entonces, ¿por qué hablamos de hercios y frecuencias? La verdad es que, en nuestros días, todo va demasiado rápido y es fácil sentirse abrumado y estresado. A muchos de nosotros nos cuesta encontrar momentos de paz y relajación en nuestras ajetreadas vidas. Afortunadamente, existe una solución fácil para este problema: escuchar música. ¿Te imaginas si existiera un tipo de música que pudiera hacer algo más que brindar un alivio temporal del estrés? ¿Un tipo de música que realmente pudiera mejorar tu salud mental y física? La música de 432 Hz puede hacer exactamente eso.

Uno de los beneficios más importantes de escuchar música de 432 Hz es que puede ayudar a mejorar la claridad mental y la concentración. Esto se debe a que la afinación de la música promueve un estado de relajación y calma, lo que puede ayudar a reducir la confusión mental y aumentar la concentración.



90%

Se analizaron 2000 personas en más de 20 años: más del 90 % prefirió sistemáticamente el tono más bajo A = 432 Hz

El tono agradable

Maria Renold, violinista y violista germano-estadounidense, realizó **experimentos auditivos muy simples**, limitados a dos pares de tonos basados en las notas de concierto A=432Hz y A=440Hz, en más de 2000 personas de todas las edades y diferentes ocupaciones en los EE. UU., Italia, Alemania y Suiza. Las notas se dieron en diferente orden, en diferentes instrumentos, con diversos medios para no perjudicar al oyente. La amplia variedad de comentarios apuntaba todos en la misma dirección: calificar la nota más alta A=440Hz como “más irritante, desagradable, agresiva, estresante y nerviosa”. La más baja A=432 Hz, por otro lado, sonaba “correcta, completa, agradable, radiante, pacífica, armoniosa, sentida pero que dejaba a uno libre”.

“

ES MARAVILLOSO
SENTIRSE CON
ENERGÍA Y CON
LA MENTE CLARA

Kimberly Rey



@VictoriaLeeFotografía



En un caso reciente, Kimberly King (autora premiada de libros superventas) experimentó insomnio persistente y confusión mental después de una infección por COVID-19. Los métodos tradicionales, como los cambios en la dieta y el ejercicio, le ofrecieron poco alivio. Por sugerencia de su peluquero, comenzó a escuchar música sintonizada a 432 Hz antes de dormir. Se cree que esta frecuencia específica, a menudo denominada "A de Verdi", tiene efectos calmantes en el cerebro. Sorprendentemente, Kimberly informó una mejor calidad del sueño y una reducción de los problemas cognitivos después de incorporar esta práctica a su rutina nocturna. Kimberly ha estado practicando la terapia de frecuencia musical desde entonces.



CITA

“

La música da alma al
universo, alas a la
mente, vuelo a la
imaginación y vida a
todo.

Platón

HAZ UN USO INTENCIONAL DE LA MÚSICA EN TU JORNADA LABORAL

Usar la música intencionalmente para concentrarse

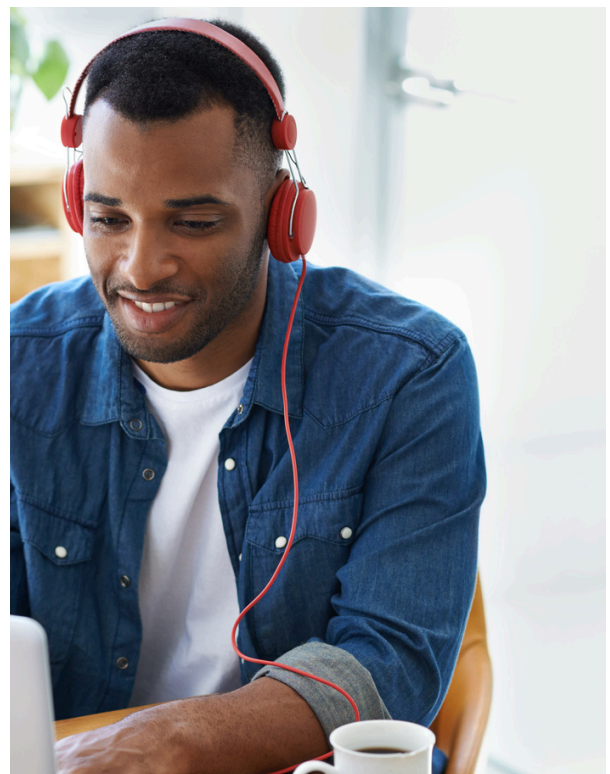
La música puede ser un poderoso aliado para mantener la concentración, especialmente en tareas que requieren una concentración sostenida. Las pistas instrumentales y ambientales son particularmente efectivas porque eliminan las posibles distracciones causadas por las letras. Sin palabras que procesar, el cerebro es libre de canalizar sus recursos cognitivos hacia la tarea en cuestión. La música ambiental, con sus ritmos suaves y repetitivos y su mínima variación, crea un entorno sonoro que fomenta el trabajo profundo y la fluidez. Por ejemplo, muchos profesionales utilizan listas de reproducción con solos de piano, ritmos electrónicos suaves o sonidos ambientales inspirados en la naturaleza para crear un fondo constante y discreto que favorezca la productividad. Las investigaciones sugieren que este tipo de pistas ayudan al cerebro a entrar en un estado de mayor concentración al reducir las distracciones externas y el desorden mental.

La coherencia en el ritmo también juega un papel fundamental. Las pistas con un tempo constante (ni demasiado rápido ni demasiado lento) pueden actuar como un metrónomo para tu mente, ayudándote a

mantener un ritmo constante mientras trabajas.

Aplicaciones como Brain.fm y Endel ofrecen paisajes sonoros seleccionados por IA y diseñados específicamente para mejorar la concentración. Experimentar con ellos puede ayudarte a identificar el entorno sonoro ideal para tu estilo de trabajo.

En definitiva, puedes transformar tu espacio de trabajo en una zona de mayor eficiencia y creatividad, simplemente seleccionando intencionalmente música instrumental o ambiental.



Usar la música intencionalmente para aliviar el estrés

Interactuar con la música, ya sea escuchándola o creándola, mejora el flujo sanguíneo a las áreas del cerebro responsables de las emociones. El sistema límbico, que se encarga del procesamiento emocional y la memoria, se activa mucho cuando escuchamos música. Piensa en tu canción favorita y en los escalofríos que has sentido al escucharla. Esa es la manifestación misma de la música para aliviar el estrés. De manera similar, cuando escuchas una canción por primera vez, tu cuerpo puede liberar dopamina al escuchar solo las primeras notas de la canción. Es por eso que "te sientes" tan bien. Las investigaciones han demostrado que escuchar música puede ayudar a las células cerebrales a procesar datos de manera más eficiente y puede facilitar la capacidad del cerebro para adaptarse.

Además, la investigación científica proporciona una base sólida para el



uso de música de ritmo lento y sonidos inspirados en la naturaleza para aliviar el estrés. Las pistas dentro del rango de 60 a 80 pulsaciones por minuto son particularmente efectivas porque se sincronizan naturalmente con los ritmos internos del cuerpo, como la frecuencia cardíaca y la respiración. Esta sincronización, también conocida como arrastre, activa el sistema nervioso parasimpático, que es responsable de la respuesta de "descanso y digestión" del cuerpo. Un [estudio fascinante publicado en PLOS ONE](#) descubrió que los participantes que escuchaban música con ritmos lentos experimentaron disminuciones significativas en la presión arterial y los niveles de cortisol, lo que subraya la capacidad de la música para promover la calma fisiológica. Los hallazgos del estudio "sugieren que escuchar música de ritmo lento y rápido va acompañado de un aumento en el nivel de oxitocina y una disminución en el nivel de cortisol, respectivamente, e implican que tales cambios relacionados con la escucha de música en la oxitocina y el cortisol están involucrados en la relajación fisiológica y la excitación emocional, respectivamente".

Otro [estudio interesante](#) publicado en el Journal of Music Therapy reveló que la música basada en la naturaleza mejoró significativamente la regulación emocional y redujo la ansiedad entre los participantes. Por ejemplo, escuchar sonidos del océano no solo calma la mente, sino que también recuerda inconscientemente al oyente espacios amplios y abiertos,

creando una sensación de libertad y escape.

Los sonidos inspirados en la naturaleza, como la lluvia, las olas del mar o el ambiente del bosque, son especialmente eficaces para calmar la mente y fomentar una sensación de tranquilidad. Estos sonidos suelen evocar imágenes mentales de entornos tranquilos, lo que ayuda a alejar mentalmente a los oyentes de sus factores estresantes inmediatos.

La elección de música para aliviar el estrés también puede depender de las preferencias personales. Por ejemplo, algunas personas encuentran profundamente relajantes las piezas clásicas como "Clair de Lune" de Debussy o las pistas suaves de guitarra acústica. Incorporarlas a su rutina diaria (durante los descansos, después de una reunión agitada o al final de la jornada laboral) puede mejorar significativamente su capacidad para relajarse y recargar energías.

Así que ahí lo tienes: ¡la música no es sólo música!

Para aprovechar al máximo la música para aliviar el estrés y/o concentrarse, recuerda lo siguiente:

- Para centrarte, selecciona pistas instrumentales o ambientales con ritmos consistentes.
- Para aliviar el estrés, opta por ritmos lentos o sonidos inspirados en la naturaleza.





1



Elige una sola canción que te resulte útil

Elige una canción (de 2 a 4 minutos) que te resulte relajante, energizante o estimulante. Tenla a mano en tu teléfono, ordenador o aplicación de streaming. Ejemplos de géneros: instrumental, acústico, ritmos lo-fi o tu melodía relajante favorita.

2



Pausa y pulsa Play

Haz una breve pausa en el trabajo, incluso en tu escritorio. Ponte auriculares (si es necesario) para reducir las distracciones.

3



Practique la microconciencia

Mientras suena la canción, toma tres respiraciones profundas: Inhala durante 4 segundos, mantén la respiración durante 4 segundos y exhala durante 6 segundos. Concéntrate en un aspecto de la música (por ejemplo, la melodía, el ritmo o la letra) y deja que guíe tu atención.

4



Haz una mini tarea de relajación

Combina la música con un mini ejercicio:

- 🎵 Gira los hombros.
- 🎵 Estira el cuello.
- 🎵 Cierra los ojos por un segundo.
- 🎵 Aprieta y suelta los puños.

5



Reiniciar y volver

Cuando termine la canción, respire profundamente una vez más y dí mentalmente:

"Me siento renovado y listo para continuar".

CITA

“

La música puede curar
las heridas que la
medicina no puede
tocar.

Debasish Mridha

MEJORES PRÁCTICAS

EL RETO DE LOS 21 DÍAS

Como ya sabes, la música no solo afecta a nuestra psique, sino que también afecta a funciones internas como la presión arterial, la aceleración o desaceleración del ritmo cardíaco, reduce la ansiedad e incluso ayuda con la digestión, entre muchas otras cosas. Por eso, tiene sentido que si pasáramos más tiempo en sintonía con los pulsos electromagnéticos naturales de la Tierra (a 432 Hz), nos sentiríamos más centrados, equilibrados, conscientes y en paz.

¿Estás preparado para un desafío? Durante un periodo de al menos 21 días intenta escuchar música a 432 Hz que es la frecuencia que promueve tanto el amor como el amor como la reparación del ADN, y registra cómo te sientes a la mañana siguiente.



Mensajes clave

- La música puede afectar cómo te sientes y cómo respondes al estrés;
- Presta atención a estos sentimientos;
- Registra y reflexiona sobre cualquier cambio de mentalidad significativo;

Recurso

- ✓ **escuchar música de 432Hz**
15 minutos/día
- ✓ **ser persistente**
21 días

ACTIVIDAD PRÁCTICA



¿QUÉ SUENA MEJOR?

El virtuoso guitarrista japonés Ichika Nito es conocido por sus técnicas de guitarra únicas y complejas. Haz clic en el enlace a continuación para verlo y escucharlo tocar su canción “Orb” con diferentes afinaciones: en 440 Hz (@00:23) y 432 Hz (@00:57).

MIRA EN YOUTUBE

EXPLORA MÁS LA MÚSICA DE 432 Hz

Abre tu proveedor de música digital (por ejemplo, Spotify, Apple Music, Amazon Music, YouTube, Pandora, etc.)

Busca música de 432 Hz

Encontrarás “Meditación”, “Yoga”, “Relax”, “Terapia de sonido” pero también “Canciones populares” sintonizadas en 432 Hz.

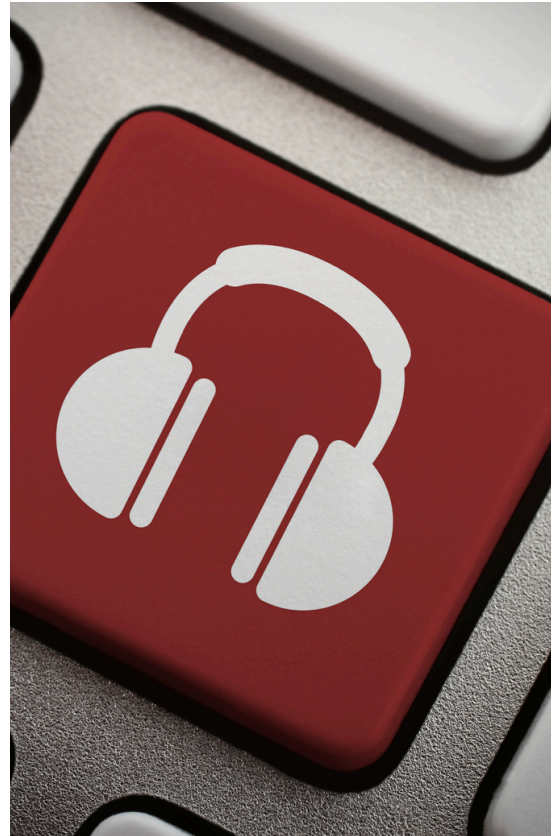
¡Disfruta!

ACTIVIDAD EXPERIENCIAL #1

INTEGRANDO LA MÚSICA DE 432 HZ EN TU VIDA

Aporta un cambio positivo sorprendente a tu vida cotidiana: desde promover la relajación hasta aumentar tu concentración, hay muchas formas en las que puedes beneficiarte de esta frecuencia.

A continuación, te presentamos algunos pasos básicos que puedes seguir para que escuchar este tipo de música sea uno de los mejores hábitos de tu vida. Elige la música que mejor se adapte a tu estilo de vida y disfruta de sus efectos curativos.



COMIENZA POR:

- **Meditación diaria y atención plena:** hay una variedad de pistas de meditación y aplicaciones de atención plena que utilizan música en esta frecuencia para enriquecer tu práctica y promover tu paz interior.
- **Música relajante para dormir:** si tienes problemas para conciliar el sueño o buscas un sueño reparador, puede ayudar a calmar tu mente y promover un sueño más profundo.
- **Entorno de trabajo y aprendizaje:** crea un ambiente armonioso en tu área de trabajo o estudio integrando la frecuencia de 432 Hz en tu entorno de trabajo o estudio. Escuchar música de fondo en esta frecuencia puede ayudarte a reducir el estrés y aumentar tu concentración.

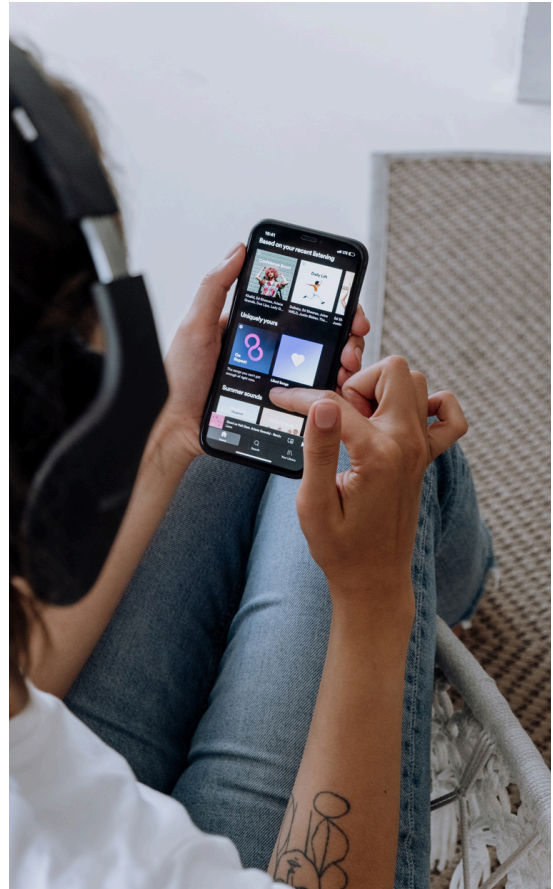
- **Afinar instrumentos musicales en 432 Hz:** si eres músico o tocas un instrumento musical, puedes cambiarlo a la afinación de 432 Hz. Esto te permite componer o tocar música en esta frecuencia y experimentar los efectos curativos directamente.
- **Uso de aparatos de terapia sonora:** también existen aparatos de terapia sonora como cuencos cantores o diapasones en 432 Hz. Éstos se pueden utilizar en sesiones terapéuticas o para la meditación personal para sentir la energía curativa de esta frecuencia.

ACTIVIDAD VIVENCIAL #2

Crea tu lista de reproducción para aliviar el estrés

Gestionar el estrés laboral puede ser tan sencillo como poner la música adecuada en el momento adecuado. Piensa en tu cerebro como si fuera una oficina ajetreada. La música es el gestor que ayuda a todos a coordinarse y a calmarse, garantizando la productividad y la armonía.

Es hora de ser proactivo. Esta actividad tiene como objetivo ayudarte a crear una lista de reproducción personalizada para gestionar el estrés laboral en tres áreas clave: relajación, concentración y mejora del estado de ánimo. Es divertida, creativa y se convierte en una herramienta a largo plazo que puedes usar siempre que la necesites.



COMIENZA POR:

1. Dedicar entre 15 y 20 minutos. Reserva tiempo para crear tus listas de reproducción en tu plataforma de música favorita (por ejemplo, Spotify, YouTube, Apple Music).

2. Elige categorías. Divide tu lista de reproducción en tres secciones o crea listas de reproducción independientes para cada propósito:

- Relax: Música relajante para relajarse después de un momento estresante.
- Enfoque: Música constante y que no distraiga para mejorar la concentración.
- Mood Booster (Energizer): pistas alegres para levantar el ánimo y revitalizarse.

3. Selecciona tus canciones. Probablemente ya las tengas en tus listas de reproducción existentes, así que empieza por ahí. Deja espacio también para algunas canciones "nuevas". Sigue estos sencillos consejos a continuación al crear tus listas de reproducción:

Lista de reproducción relajante:

- Busque ritmos más lentos (alrededor de 60–80 BPM).
- Ejemplos: música clásica, sonidos ambientales, baladas acústicas o pistas inspiradas en la naturaleza.
- Sugerencias: “Weightless” de Marconi Union o “Clair de Lune” de Debussy.

Lista de reproducción de enfoque:

- Opte por ritmos instrumentales o lo-fi con un ritmo constante para evitar distracciones.
- Ejemplos: hip hop lo-fi, música electrónica suave o jazz ligero.
- Sugerencias: listas de reproducción “Study Beats” o “Time” de Hans Zimmer.

Potenciador del estado de ánimo:

- Elige canciones enérgicas y optimistas que te hagan sentir feliz o motivado.
- Ejemplos: himnos pop, clásicos que hacen sentir bien o bandas sonoras de películas llenas de energía.
- Sugerencias de muestra: “Happy” de Pharrell Williams, “Eye of the Tiger” de Survivor.

4. Pon a prueba tu lista de reproducción. Reproduce algunas canciones de cada categoría para ver cómo te hacen sentir. Ajusta la lista de reproducción eliminando las canciones que no te gusten y agregando nuevas favoritas.

5. Guardar y usar. Nombra cada lista de reproducción de forma clara (por ejemplo, “Zona de relajación”, “Tiempo de concentración”, “Mejora del estado de ánimo”). Mantén las listas de reproducción a mano para usarlas rápidamente durante los descansos, en el trabajo o después de un día difícil.

6. Personaliza tu música. Incluye canciones con valor sentimental o temas que te traigan buenos recuerdos. Si te gusta la variedad, incorpora canciones nuevas cada pocas semanas.

CONCLUSIONES CLAVE

01

Se obtienen más beneficios de la musicoterapia cuando se utiliza no como una actividad aleatoria, sino como una estrategia intencional para mejorar la salud y el bienestar.

02

Hay evidencias de que 440 Hz, la afinación estándar elegida sólo en los últimos años por razones prácticas, más que por sus cualidades musicales inherentes, puede ponerte nervioso.

03

Estudios científicos han demostrado que escuchar A=432 Hz reduce los niveles de ansiedad y cortisol.

04

Los investigadores coinciden en que 432 Hz tiene un efecto calmante significativo sobre el cerebro y teorizan que las notas más planas son menos discordantes y más fáciles para los oídos.

05

El uso intencional de música, como pistas instrumentales para concentrarse o sonidos calmantes para relajarse, es una forma poderosa de controlar el estrés, aumentar la productividad y mejorar el bienestar.

EVALUACIÓN

01.

¿Existe evidencia sólida de que la música estimula la producción de qué hormona?

☐ A- Prolactina.

☐ B- Dopamina.

☐ C- Tiroides.

03.

¿En qué año se estandarizó el tono 440 Hz como ISO 16?

☐ A- 1956

☐ B- 1990

☐ C- 1975

02.

Cuando decimos que una pieza musical tiene 432 Hertz (Hz), ¿qué significa?

☐ A- Se producen 432 vibraciones musicales por segundo.

☐ B- Se producen 432 vibraciones musicales por minuto.

☐ C- Se producen 432 vibraciones musicales por hora.

04.

¿Qué es la cimática?

☐ A- El estudio de cómo vibran los objetos.

☐ B- El estudio del sonido visual.

☐ C- el estudio de una rama de las matemáticas.

EVALUACIÓN

05.

¿Qué tipo de enfermedad curó Kimberly al escuchar música de 432 Hz?

☐ A- Insomnio.

☐ B- Acné.

☐ C- Miopía.

06.

¿Cuál es el rango de tempo musical recomendado para aliviar el estrés?

☐ A- 40-50 pulsaciones por minuto.

☐ B- 60-80 pulsaciones por minuto.

☐ C- 100-120 pulsaciones por minuto.

07.

¿Cómo ayuda la música instrumental o ambiental a mejorar la concentración?

☐ A- Proporcionando contenido lírico para una mejor multitarea.

☐ B- Distrayendo el cerebro de la tarea.

☐ C- Eliminando la interferencia lingüística y reduciendo el desorden mental.

08.

¿Cuál de los siguientes es un beneficio respaldado científicamente del uso intencional de la música para aliviar el estrés?

☐ A- Aumenta los niveles de cortisol.

☐ B- Sincroniza la frecuencia cardíaca y la respiración.

☐ C- Altera los patrones de ondas cerebrales.

RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

1 - B

2 - A

3 - C

4 - B

5 - A

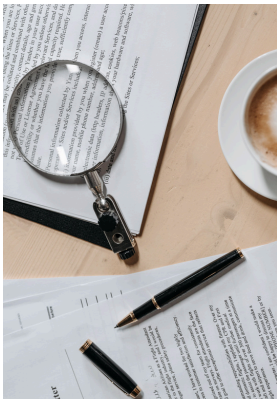
6 - B

7 - C

8 - B

BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explora estos artículos y recursos esclarecedores para descubrir el poder curativo de la música, incluidos los efectos de diferentes frecuencias como 432 Hz en la frecuencia cardíaca y la ansiedad, el uso terapéutico de la música en entornos médicos y cómo la música afecta las ondas cerebrales. Descubre experiencias interactivas como la cimática y listas de reproducción seleccionadas para aliviar el estrés y relajarse.



MÚSICA SINTONIZADA A 440 HZ VERSUS 432 HZ Y EFECTOS EN LA SALUD: UN ESTUDIO PILOTO CRUZADO DE DOBLE CIEGO

Este interesante artículo proporciona datos que sugieren que la música sintonizada a 432 Hz puede disminuir la frecuencia cardíaca más que la música sintonizada a 440 Hz.

[LEA EL ARTÍCULO](#)



INFLUENCIAS DE LA MÚSICA DE 432 HZ EN LA PERCEPCIÓN DE LA ANSIEDAD

Este estudio evaluó la influencia de la música, como coadyuvante no farmacológico, en términos de cambios significativos en la presión arterial. Como sugieren los datos, la musicoterapia es un coadyuvante no farmacológico válido para la percepción de la ansiedad en las terapias endodóncicas.

[LEA EL ARTÍCULO](#)



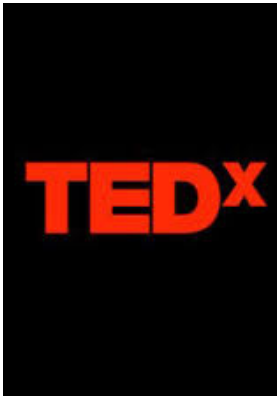
EL PODER CURATIVO DE LA MÚSICA

"El poder curativo de la música" es un segmento de PBS NewsHour que explora el uso terapéutico de la música en entornos médicos. Destaca cómo la musicoterapia ayuda a los pacientes con diversas afecciones, incluidos los traumatismos cerebrales y la distrofia muscular, al mejorar el bienestar emocional, mejorar la coordinación física y brindar una sensación de control.

[MIRAR EN PBS](#)

BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explora estos artículos y recursos esclarecedores para descubrir el poder curativo de la música, incluidos los efectos de diferentes frecuencias como 432 Hz en la frecuencia cardíaca y la ansiedad, el uso terapéutico de la música en entornos médicos y cómo la música afecta las ondas cerebrales. Descubre experiencias interactivas como la cimática y listas de reproducción seleccionadas para aliviar el estrés y relajarse.



CÓMO LA MÚSICA AFECTA EL CEREBRO

En esta charla TEDx, el neurocientífico y músico Alan Harvey nos lleva a un viaje interactivo que muestra en directo sobre el escenario lo que la música hace con nuestras ondas cerebrales y explica cómo la música es más que un simple entretenimiento. Nunca antes habías visto música como esta.

MIRA EN YOUTUBE



LISTA DE REPRODUCCIÓN DE SPOTIFY: "CALM VIBES"

Si te gusta Spotify, te sugerimos una lista de reproducción de canciones instrumentales, ambientales y de inspiración natural para relajarte y aliviar el estrés. ¡Échale un vistazo!

ESCUCHAR EN SPOTIFY



CIMÁTICA

¿Sabías que el logotipo y el tema artístico de Eurovisión en el año 2022 se basó en la cimática? Ver este tipo de arte moderno puede tener un efecto bastante relajante en tu mente. El sitio web SoundMadeVisible es un buen lugar para comenzar tu exploración de la cimática. Incluso tienen una aplicación móvil que "te ayudará a ver la geometría real de la música por primera vez".

SONIDO HECHO
VISIBLE

DESCARGUE LA APLICACIÓN
CYMASCOPE

REFERENCIAS

Bernardi, L., Porta, C., y Sleight, P. (2006). Cambios cardiovasculares, cerebrovasculares y respiratorios inducidos por diferentes tipos de música en músicos y no músicos: la importancia del silencio. *Heart*, 92(4), 445-452. <https://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600>

Chanda, M. L., y Levitin, D. J. (2013). La neuroquímica de la música. *Tendencias en Ciencias Cognitivas*, 17(4), 179-193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>

Juslin, P. N., y Västfjäll, D. (2008). Respuestas emocionales a la música: la necesidad de considerar los mecanismos subyacentes. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>

Koelsch, S. (2010). Hacia una base neural de las emociones evocadas por la música. *Tendencias en Ciencias Cognitivas*, 14(3), 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.01.002>

Música y salud. Harvard Health. Recuperado de <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/music-and-health>

Ooishi, Y., Mukai, H., Watanabe, K., Kawato, S. y Kashino, M. (2017). Aumento de la oxitocina salival y disminución del cortisol salival después de escuchar música relajante de ritmo lento y música excitante de ritmo rápido. *PLOS ONE*, 12(12), e0189075. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189075>

Pelletier, C. L. (2004). El efecto de la música en la disminución de la excitación debido al estrés: un metaanálisis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192-214. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.192>

Sarkamo, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S. y Mikkonen, M., et al. (2008). Escuchar música mejora la recuperación cognitiva y el estado de ánimo después de un accidente cerebrovascular de la arteria cerebral media. *Cerebro*, 131(3), 866-876. <https://doi.org/10.1093/brain/awn013>

Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U., y Nater, U. M. (2012). Escuchar música y el funcionamiento fisiológico y psicológico: el papel mediador de la regulación de las emociones y la reactividad al estrés. *Psychology & Health*, 27(2), 227-241. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.575225>