



I CONGRESO de distonía focal

La distonía del músico. El dolor del silencio

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA DISTONÍA

(Dr. Jaume Rosset y Dr. Guillermo Dalia)

- Descansa y desconecta un día a la semana como mínimo de todos los temas que tengan que ver con la música: tocar el instrumento, ver vídeos de música de la que estudias, ver partituras, etc.
- Practica técnicas de relajación, yoga o meditación a menudo.
- Intenta no repetir el mismo pasaje muchas veces de la misma manera, especialmente si no sale bien. Introduce novedades, aunque no sigas exactamente las indicaciones de la partitura o aunque no tengan un sentido musical o técnico.
- Las rutinas de trabajo facilitan la tarea, pero, con el tiempo, te hacen consolidar un comportamiento rígido y dificultarán adaptarte a posibles cambios. Varía cómo organizar tu tiempo de trabajo, el tipo de ejercicios preparatorios que haces, el orden que pasas las obras, etc.
- Si tienes un problema de ansiedad, estrés... acude a un psicólogo-a para que te ayude.
- Ten pasatiempos y entretenimientos que no tengan que ver con la música con la que estudias y trabajas.
- Que tu autoestima y felicidad no se nutra mayoritariamente de los temas relacionados con la música.
- Procura que el perfeccionismo y la competitividad no sean los motores básicos de tu progreso.
- Aumenta tu tolerancia a la frustración: aprende a estar relajado y que no te afecte (física y mentalmente) si durante un estudio no consigues tus objetivos ese día.
- Relativiza tus logros diarios y semanales que alcanzas con el instrumento; no te evalúes estrictamente cada sesión de estudio.