

LA MÚSICA COMO TERAPIA

Por Lic Adriana Martínez

Historia y Origen

La música ha sido parte de la vida humana por miles de años. Los expertos han encontrado instrumentos de hace 40 mil años, lo que sugiere que el deseo de los humanos de expresarse o comunicarse a través de la música está muy arraigado. El uso de la música para terapia y curación data de la Antigua Grecia, pero el uso terapéutico actual empezó en el siglo XX, después de que terminara la Segunda Guerra Mundial. La referencia más antigua a la terapia musical viene de un artículo de 1789 titulado "Consideración física de la música".

Los años 1800 vieron el crecimiento de la investigación médica sobre la capacidad terapéutica de la música, y desde 1940, las universidades empezaron a ofrecer programas de terapia musical. E. Thayer Gaston, uno de los tres hombres que incursionaron en el uso de la música como herramienta terapéutica, ha organizado y promovido la práctica para que se convirtiera en un tipo aceptado de terapia.

Ahora, existen muchas asociaciones de musicoterapia en todo el mundo y los terapeutas musicales trabajan en consultorios privados, escuelas y centros de atención social.

Para hacer referencia a los beneficios que tiene la música, es importante destacar el papel de la significación vital en esto. Aunque no existe una definición exacta de este término, múltiples autores/as a través de estudios e investigaciones concluyen que las aportaciones que se realizan son complementarias. La música es una de las experiencias más gratificantes y significativas, por ello **Hutson (2015)** afirma que es esencial saber valorar su existencia. Así, sostiene que *la vida tiene sentido cuando se la considera importante, cuando parece que tiene una finalidad y coherencia lógica.*

Para **Sarget (s.f.)**, la falta de estímulos sensoriales impide el desarrollo de la inteligencia y generan perturbaciones en la conducta biológica y psíquica, ya que está demostrado que





cuanto antes se estimule con la música, más se enriquece la vida emocional, fisiológica y social del niño/a. Por otra parte, el autor expresa que la música constituye en sí misma una experiencia maravillosa, que estimula al individuo de manera generalizada y consigue mejorar muchas otras facetas de la vida. Se trata de entenderla como un elemento

cotidiano que puede aportar grandes beneficios, no solo en el plano artístico, también en el personal y en el social.

Otro punto de vista de las aportaciones beneficiosas de la música es el de **Del Campo (2013)**, que indica que la música influye en la expresión emocional y la comunicación, como representación simbólica, y que es un vehículo de expresión de normas e ideologías dominantes, de socialización, goce estético y diversión, y respuesta física.

A partir del II Congreso de la UNESCO sobre Pedagogía Musical en 1958, se definió que el canto desarrolla las capacidades comprensivas y expresivas. De la misma manera, la práctica instrumental es capaz de crear lazos afectivos y potencia la integración en el grupo. Por otro lado, la actividad rítmica estimula el desarrollo fisiológico y motriz. La educación musical actúa como medio de relajación para el niño, además de favorecer el desarrollo de la estética y el buen gusto.

Imaginemos a nuestros ancestros neandertales tarareando una melodía para calmar a sus bebés o usando la musicalidad de su voz para enamorar. Ellos ya sabían que una de las mejores formas de establecer vínculos y mantener la cohesión era

mediante el canto en grupo. Las investigaciones actuales lo corroboran: después de un ensayo se detecta un aumento de los niveles de oxitocina, que se traduce en estados conductuales y emocionales de mayor confianza, bienestar, amistad y relación entre todos los integrantes del grupo. El ser humano es un ser sonoro y musical. Por alguna razón, posiblemente evolutiva, somos sensibles a este rango de vibraciones, vitales para comunicarnos y relacionarnos.

Beneficios de la música para niños y jóvenes

La Musicoterapia es una opción excelente para niños y jóvenes gracias a la percepción y atracción que todos tenemos hacia la música. Los parámetros musicales, como ritmo, timbre y melodía, están conectados de manera inherente al desarrollo general de niños. La música es una estrategia de sobrevivir y esa es la razón por la cual mi frase es: todos somos musicales.

Las aplicaciones de la musicoterapia son diversas.

- En el ámbito psicológico se puede enfocar al trabajo de crecimiento personal en niños sin problemas.
- También se utiliza en niños hiperactivos, depresivos, agresivos y es muy útil en el

tratamiento de niños autistas para vencer su aislamiento y modificar pautas de comportamiento. Los niños disminuidos psíquicos mejoran también su conducta y su capacidad de relación con los otros gracias a la musicoterapia. Respecto a los niños con disminuciones físicas, la musicoterapia sirve para superar la no-aceptación de su discapacidad y de su diferencia respecto a los otros.

- Dentro de la medicina general se aplica en el tratamiento contra el dolor, en intervenciones y en todo tipo de enfermedades o situaciones que exigen un soporte psicológico del niño. En los hospitales de Estados Unidos es normal ver un musicoterapeuta responsable de tranquilizar al niño antes y después de una operación o de hacerle olvidar el dolor que siente por una enfermedad.

- Podemos plantearnos llevar a nuestro hijo a un musicoterapeuta si queremos que se exprese y se comunique con libertad y fluidez. Quizá le cuesta expresar sus ideas y sus inquietudes verbalmente. En una sesión de musicoterapia, un niño que tiene vergüenza de decir que se siente solo puede expresarlo cantando una canción triste en la que se habla de alguien que está solo o de alguien que tiene

sentimientos parecidos a él.

- En una sesión colectiva de musicoterapia conseguiremos que nuestro hijo mejore su relación con los otros niños de la escuela. La música, cuando se hace en grupo, consigue entrar en cada uno de los miembros y eso crea un clima emocional que permite expresarse y relacionarse con sinceridad y plenitud. Cuando él consigue relacionarse positivamente con los demás compañeros que hacen musicoterapia se da cuenta de que puede hacer lo mismo con otros niños cuando sale de la sesión porque ha aprendido nuevas maneras de hacerlo.

- Con el tratamiento con musicoterapia el niño desarrolla el conocimiento de sí mismo. Se da cuenta de sus defectos y de sus virtudes respecto a los demás. Se da cuenta de cómo y en qué es diferente de los otros y de que esto no tiene por qué ser negativo. Además, el niño obtiene a menudo experiencias gratificantes que le ayudan a configurar su personalidad.

- Uno de los campos en el que la musicoterapia parece ser muy prometedora es el de los trastornos del lenguaje. Por ejemplo, niños que tienen problemas de lenguaje debido a un accidente que ha afectado esta función y no pueden hablar son capaces



de cantar las palabras de una canción que recuerdan o que están aprendiendo.

- Es útil en niños que tienen problemas para situarse en el espacio y el tiempo ya que les permite asimilar estos conceptos de forma práctica. Además, la musicoterapia se puede aplicar desde que el niño es muy pequeño ya que la música es accesible a todo el mundo gracias a su sencilla estructura.

No debemos pensar, no obstante, que la música

por sí sola es terapéutica. La música es el elemento que se utiliza para facilitar el cambio terapéutico. Así pues, cuando la música se utiliza en terapia, ésta hace el papel de guía, de facilitadora o de puente que lleva al niño a un contacto terapéutico.

Música como herramienta

Se considera la música como una herramienta muy adecuada para ayudar con problemas cognitivos, emocionales, sociales,

psicológicos o físicos por los efectos positivos que han encontrado en investigaciones científicas sobre efectos neurológicos, psicológicos, socio-emocionales y físicos. Las terapias creativas funcionan muy bien con niños porque muchas veces es difícil para ellos hablar de sus problemas o simplemente no son capaces de verbalizar las situaciones complejas que viven. Además, es más sencillo la enseñanza de ciertos comportamientos en los niños a través de la práctica: la terapia ofrece la oportunidad de hacerlo.

La práctica hace al maestro.

En la musicoterapia infantil utilizamos la música como medio para jugar con sonidos e instrumentos que nos ayudan a entender mejor al niño con sus habilidades y deseos. También, utilizamos juegos musicales y el juego simbólico, en donde los instrumentos representan otras personas, animales, objetos o el clima y características de algún lugar.

- La situación imaginativa provee la posibilidad de representar, proponer soluciones y practicar con diferentes comportamientos. Cuando a los jóvenes se les complica articular o resolver conflictos internos o sociales, la musicoterapia ofrece

excelentes técnicas para: contactar, etiquetar, apoyar, explorar y expresar verbal o no ciertas emociones, conductas, conflictos o pensamientos. Por ejemplo, la musicoterapeuta puede acompañar un proceso de duelo debido a acontecimientos de la vida.

A diferencia de otras terapias psicológicas, en la musicoterapia estamos enfocados sobre todo en la experiencia. Los efectos y objetivos de la terapia siempre están enfocados en tratar el problema y disminuir síntomas negativos por medio de experiencias diversas que ayudan a enfrentar o entender: el bienestar aumenta y previene recaídas.

Técnicas terapéuticas para mencionar son:

- Escribir o presentar una canción.
- Tocar instrumentos e improvisar.
- Relajación auditiva e imaginación.

A continuación se describe algunas técnicas terapéuticas y beneficios que tiene la música para trastornos como TDA (Trastorno por Déficit de Atención) y Autismo.

Musicoterapia para niños con trastorno del espectro autista
Si tu hijo fue diagnosticado con un trastorno del espectro de autismo es importante



buscar apoyo profesional y sea muy claro y que tenga terapéutico para que tenga un espacio para experimentar espacio personalizado para y actuar. En la primera sesión es de musicoterapia aprender sobre sí mismo y observaremos las necesidades su ambiente. Es importante que el objetivo de la terapia y posibilidades y haremos el



plan terapéutico que puede incluir los siguientes aspectos de interés:

- Percepción auditiva
- Percepción táctil
- Autocontrol

- Actividad motriz
- Contacto relacional
- Habilidad verbal
- Autoestima

Paul Nordoff y Clive Robbins han logrado

avances significativos con personas con TDA, autismo, rehabilitación y cáncer, entre otros, a través de la musicoterapia. Desarrollaron un método terapéutico para apoyar a niños con Autismo desde 1950.

La actitud de aceptación total fue clave: implicó la habilidad de la terapeuta para imitar y complementar de una manera adecuada e integral al niño desde los ojos, el habla y hasta la música- para reconocer su potencial sin importar su enfermedad, discapacidad o trauma. La terapeuta le involucra en tocar música de manera activa, comunicativa y expresiva para ayudarle a desarrollar habilidades, autoestima y mejorar su interacción social.

Recientemente la investigadora Carmen Cabañés en una tesis doctoral que tenía como objetivo medir la efectividad de distintas terapias no farmacológicas, concluía que las sesiones de musicoterapia permitían reducir la ansiedad, la depresión y el estrés en pacientes con grado leve de Alzheimer. Sin embargo, la hemeroteca científica ya cuenta con numerosos artículos que abordan los beneficios de la música para la salud.

Evidencias científicas al respecto.

De los muchos estudios que se han realizado, quizás el más interesante, es uno publicado por la revista Nature en 2011, llevado a cabo por un equipo de la Universidad McGill de Montreal. Antes de este estudio, sólo existían experimentos que utilizaban técnicas de neuroimagen para relacionar la emoción y los circuitos de recompensa del cerebro con la escucha agradable de música.

En esta ocasión, se ponía de manifiesto (por primera vez) el papel de la dopamina en este proceso usando distintas técnicas de medición objetiva: como la tomografía de emisión de positrones (PET), que permitía observar las liberaciones de dopamina en distintas regiones del cerebro; mediciones de patrones psicofisiológicos, que permitía observar los picos de respuestas emocionales (lo que coloquialmente conocemos como “escalofríos”); o la resonancia magnética funcional (IRMf), que es también una conocida técnica para observar la actividad cerebral. Además, en este experimento los participantes realizaban dos escuchas, una de música agradable y otra de música neutral, siempre bajo el criterio del mismo



participante.

Resultados obtenidos

Según los propios investigadores, se trataba de la primera evidencia directa de que el intenso placer experimentado al escuchar música está asociado con la actividad de la dopamina en

el sistema de recompensas. Durante el estudio, pudieron constatar por ejemplo que el número de escalofríos reportados por los oyentes, se correlacionó con la liberación de dopamina mostrada por el escáner (PET). Hay que resaltar no obstante, que los escalofríos

no son necesariamente placenteros, ya que pueden ser desagradables en otros contextos (por ejemplo, como resultado de un miedo intenso). En cualquier caso, los escalofríos son marcadores fisiológicos de una intensa excitación del SNA (Sistema Nervioso Autónomo). También apuntaban a que los beneficios no son fácilmente trasladables de un individuo a otro, ya que existe una gran variabilidad entre las preferencias musicales.

Los Investigadores explican que:

A través de complejos mecanismos cognitivos, los seres humanos son capaces de obtener placer de la música, una recompensa altamente abstracta consistente en una secuencia de tonos que se despliegan con el tiempo, comparable al placer experimentado por los estímulos biológicos más básicos. De hecho, estos mismos investigadores (la neurocientífica Valorie Salimpoor y el profesor de neurociencias Robert Zatorre, entre otros) llegaban a comparar estas sesiones con el sexo.

Una explicación de este fenómeno es que está relacionada con la mejora de las emociones. Las emociones inducidas por la música son

evocadas, entre otras cosas, por fenómenos temporales, tales como expectativas, retardo, tensión, resolución, predicción, sorpresa y anticipación.

Conclusiones

La música como arte ha estado relacionada con los seres humanos desde los inicios de la historia, pero no solo es un arte para llenar la vida de felicidad, sino que también existen acciones terapéuticas que la utilizan como elemento, y la musicoterapia es una de ellas. En la antigüedad, los romanos como herencia de la cultura griega creían curar enfermedades mentales o insomnio, mediante la música, ya que pensaban que esta tenía poderes sobre depresiones o estados de ánimo, además de reducir el dolor.

Por lo tanto la música constituye en sí misma una experiencia maravillosa, que estimula al individuo de manera generalizada, y que consigue mejorar muchas otras facetas de la vida. Se trata de entenderla como un elemento cotidiano que puede aportar grandes beneficios, no solo en el plano artístico, sino también en el personal y en el social.

Con anterioridad, se ha hablado de que la musicoterapia tiene gran importancia por ser un

procedimiento dirigido a cumplir con un objetivo, en el que el/la terapeuta ayuda a la persona a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar, utilizando experiencias musicales. De hecho, se ha visto que la musicoterapia tiene objetivos educacionales, recreativos, rehabilitadores y psicoterapéuticos, que pueden ser programados hacia las necesidades físicas, emocionales e intelectuales. Actualmente, el uso de la música como terapia está cobrando mayor relevancia y muchos/as profesionales están dedicados a ello, de ahí que esta revisión sistemática haya estado orientada a analizarlo y estudiarlo en mayor profundidad. De manera general, dichas investigaciones reflejan que el empleo de la musicoterapia es eficaz con diferentes tipos de personas y colectivos, desde los que se trabaja dentro del Trabajo Social.

Las aportaciones más destacadas han sido en menores con trastornos de conducta, problemas de aprendizaje o de salud emocional, y dislexia; con personas con enfermedades degenerativas debido a la edad (Alzheimer y demencia); individuos que presenten algún tipo de discapacidad intelectual (Síndrome de

Down y autismo); personas con trastornos de esquizofrenia o mujeres víctimas de violencia de género. Sin embargo, a pesar del auge que ha tenido durante todos estos años, faltan investigaciones científicas que abalen que realmente la musicoterapia puede paliar o eliminar alguna patología. En este sentido, los documentos consultados y estudios realizados evidencian que la musicoterapia presenta beneficios para reducir el estrés, aumentar la creatividad y la capacidad de resolver problemas, mejorar la autoestima, y disminuir la ansiedad, demostrándose que se trata de un método alternativo que aporta beneficios en el bienestar de las personas de manera natural.

Referencias bibliográficas

1. Altenmüller E, Schlaug G. Apollo's gift: new aspects of neurologic music therapy. *Prog Brain Res.* 2015; 217: 237-52
2. Musicoterapia para reducir la ansiedad, depresión y estrés en pacientes con grado leve de Alzheimer. *Europa Press.* 9-Feb-2017.
3. Ruud E. Los Caminos de la Musicoterapia: La musicoterapia y su relación con las teorías terapéuticas actuales. Bs As, Argentina. Editorial Bonum, 1993. 205 p.
4. Sacks O. The power of Music. *Brain* 2006; 129: 2528-32.



5. Thaut MH, McIntosh GC, Aging Res 2005; 31: 91-9.
6. Thompson RG, Moulin CJ, Hayre S, Jones RW. Music enhances category fluency in healthy older adults and Alzheimer's disease patients. *Exp Brain Res* 2011.
7. Valorie N Salimpoor, Mitchel Benovoy, Kevin Larcher, Alain Dagher & Robert J Zatorre. Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. 2011.