



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“MUSICOTERAPIA”

AUTORÍA M^a JANET BARBARROJA VACAS
TEMÁTICA MÚSICA
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Que la música es un arte beneficioso para el hombre es un hecho, ¿pero qué sabemos de su resultado aplicada a enfermedades?

Conocer la música como terapia es curioso; pero dominar la musicoterapia es necesario y enriquecedor.

A través de este artículo profundizaremos en su conocimiento a tratando diferentes aspectos.

Palabras clave

Música

Beneficios

Enfermedad

Servicios

Diversidad

Tratamiento

1. CONCEPTO DE MUSICOTERAPIA

La musicoterapia es la utilización de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un musicoterapeuta calificado, con un paciente o grupo, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas. La musicoterapia busca descubrir potenciales y/o restituir funciones del individuo para que el / ella alcance una mejor organización intra y/o interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida. A través de la prevención y rehabilitación en un tratamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

La musicoterapia es el uso de la música para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de personas que tienen problemas de salud o educativos.

La musicoterapia puede ser definida como "...un proceso de intervención sistemática, en el cual el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas como las fuerzas dinámicas para el cambio". (Bruscia, 1998).

La musicoterapia se usa con niños, con adultos y personas de la tercera edad con diferentes problemas físicos, emocionales, intelectuales o sociales

También se emplea con personas que no están enfermas o que no tienen algún problema para mejorar el bienestar personal, para desarrollar la creatividad, mejorar el aprendizaje para mejorar las relaciones interpersonales y para el manejo del estrés.

En los niños se usa para mejorar la autoestima, la atención y concentración, la coordinación el aprendizaje y la socialización entre otras.

Actualmente existe un gran número de investigaciones científicas que apoyan el empleo de la musicoterapia con diferentes tipos de personas.

La musicoterapia hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes resultados terapéuticos directos e indirectos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico y energético.

Dentro del marco general de la musicoterapia existen muchas tendencias, escuelas y direcciones de aplicación.

Existe por ejemplo, la musicoterapia ambiental, encargada de diseñar espacios sonoros amables, acogedores y tranquilizantes en salas hospitalarias y lugares de concentración pública. Es el uso de la música y/o sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) realizada por un musicoterapeuta calificado con un paciente o grupo, en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia tiene como fin desarrollar potenciales y/o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento.

Como otras terapias alternativas, la musicoterapia tiene un origen ancestral. Casi todas las grandes culturas de la antigüedad eran conscientes del poder de la música y sus efectos psicofísicos en el ser humano. Cantos, salmodias, susurros, mantras han sido empleados para inducir estados de conciencia con fines catárticos y religiosos.

Esta sabiduría tradicional está ahora avalada por numerosos estudios científicos que demuestran que la música y sus componentes fundamentales: escalas, tonos, estructuras rítmicas,..., producen patrones de actividad eléctrica cerebral. Y si partimos de la base de que gran parte de las enfermedades tienen su origen el cerebro, que es quien transmite a una parte del cuerpo un estímulo determinado que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

reproduce una enfermedad, la musicoterapia lo que busca es hacer llegar al cerebro los estímulos adecuados para anular o contrarrestar aquellos que están produciendo el malestar.

No hace falta ser un científico para comprobar cómo el sonido y los campos de energía que éste crea afecta al ser humano: ralentiza o acelera nuestra respiración, nuestro pulso, nuestra presión arterial; eleva o baja nuestra temperatura corporal; nos hace sentir alegría o tristeza, nos empuja a la acción, al movimiento o a la pasividad,...

La musicoterapia no está sólo indicada para tratar enfermedades, también es muy útil para personas sanas que buscan un mayor bienestar en todos los sentidos. Está demostrado de manera científica que la música desarrolla la creatividad, mejora el aprendizaje, ayuda a la socialización, al manejo del estrés y de la agresividad, así como al conocimiento de nuestros sentimientos y emociones.

Hay muchas formas de utilizar el sonido con fines terapéuticos, pero muchos son los que apuntan que la herramienta más poderosa es el canto armónico, porque podemos proyectar a la parte enferma la frecuencia de resonancia correcta a través de nuestras propias voces.

Hay una clase de musicoterapia más sutil, que utiliza tonos puros, frecuencias particulares que hacen parte de un código específico de información que estimula puntos o zonas del cuerpo físico o del campo energético humano para equilibrar funciones orgánicas o psicológicas concretas.

Ha sido evidenciado experimentalmente que la música y sus componentes fundamentales (Estructuras rítmicas, escalas, tonos, etc.), producen patrones de actividad eléctrica cerebral coherente. Ello se traduce en una mayor eficacia a nivel del funcionamiento del cerebro no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo. Las medicinas vibracionales, han recalcado la importancia de la información electromagnética y su utilización como lenguaje terapéutico dentro del sistema orgánico. Los sonidos son frecuencias electromagnéticas susceptibles de ser utilizadas de manera análoga a la que son utilizados los colores en la cromoterapia.

1.1. La musicoterapia beneficia:

A niños con:

- Problemas de conducta
- Trastornos profundos en el desarrollo (autistas)
- Niños con deficiencia mental
- Con dificultades en la socialización
- Con baja autoestima
- Con trastornos médicos crónicos y/o degenerativos (cáncer, cardiopatías, problemas de dolor, etc.)
- Dificultades de aprendizaje

A personas con:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- Enfermedades degenerativas debido a la edad (Alzheimer entre otras)
- Problemas de farmacodependencia y abuso de sustancias
- Daño cerebral debido a enfermedades o traumatismos
- Incapacidades físicas debidos a enfermedades degenerativas o a accidentes
- Problemas de dolor agudo o crónico debido a diversas condiciones (secuelas de accidentes, cáncer, etc.).
- Personas con enfermedades terminales.

A personas que no tienen problemas de salud pero que les permite emplear la música para:

- Reducir el estrés a través de hacer y escuchar música
- Como apoyo en el proceso del parto en las mujeres
- Aumentar la creatividad y la capacidad de resolver problemas
- Para disminuir la ansiedad
- Para mejorar la autoestima
- Para manejar el estrés

La musicoterapia les permite a las personas:

- Explorar sus sentimientos
- Hacer cambios positivos en su estado de ánimo y en su estado emocional
- Desarrollar un sentido de control de sus vidas a través de experiencias de éxito
- Aprender o poner en práctica habilidades para resolver problemas y conflictos
- Mejorar las habilidades de socialización.

1.2. Servicios que ofrece la musicoterapia

Asesora a instituciones y a profesionales para la implementación de programas clínicos y educativos de musicoterapia.

- Cursos para desarrollo personal y de la creatividad a través de la música y manejo del estrés.

-Taller para el desarrollo de la creatividad.

Taller para el manejo del estrés para ejecutivos.

-Terapias individuales y grupales.

-Grupos de musicoterapia para niños con dificultades de atención y de conducta.

-Grupo para el manejo del estrés para personas con enfermedades crónicas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

La musicoterapia es una combinación de muchas disciplinas alrededor de dos temas principales: música y terapia.

Los aspectos que hacen difícil definirla son:

1. Transdisciplinariedad de la musicoterapia:

Hay numerosas disciplinas relacionadas con la música como son: Psicología de la música, Acústica y Psicoacústica; Composición y actuación musical; Teoría de la Música, etc.

Algunas de las disciplinas relacionadas con la terapia son: Psicología, Psiquiatría, Psicoterapia, Educación Especial, etc.

2. Combinación de disciplinas:

Como fusión de música y terapia, la musicoterapia es a la vez un arte, una ciencia y un proceso interpersonal.

Como arte, tiene que ver con la subjetividad, la individualidad, la creatividad y la belleza.

Como ciencia, tiene que ver con la objetividad, colectividad, replicabilidad y verdad.

Como un proceso interpersonal, tiene que ver con la empatía, intimidad, comunicación, influencia recíproca y relaciones de roles.

Al ser un arte y una ciencia que se practica dentro de un proceso interpersonal requiere de la integración de muchos elementos aparentemente contradictorios. La musicoterapia puede ser objetiva y subjetiva, individual y colectiva, interpersonal e intrapersonal.

Como arte, la musicoterapia se organiza por la ciencia y focalizada por un proceso interpersonal. Como ciencia se enriquece por el arte y humanizado por la relación terapeuta-cliente.

Como un proceso interpersonal, lo facilita el arte y lo guía la ciencia.

3. Diversidad en las aplicaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Diversidad en las instituciones: escuelas, hospitales, geriátricos, centros de día, etc.

Diversidad de clientes/ pacientes: enfermedades psíquicas, deficiencia mental, deficiencia sensorial, deficiencia motórica, adicciones, geriatría, enfermedades crónicas, etc.

Diversidad de objetivos: educacionales, de rehabilitación, psicoterapéuticos, preventivos, etc.

Dirigidos hacia las necesidades físicas, emocionales, intelectuales o espirituales.

Diversidad en los tratamientos: escucha selectiva, improvisación, actuación, composición, movimiento, verbal, otras experiencias con el arte, etc.

Diversidad de orientaciones filosófico-psicológicas.

2. HISTORIA

La documentación que hay publicada sobre la historia de la musicoterapia está dispersa entre libros, revistas, actas de congresos, etc. Existen variaciones significativas respecto en dónde se pone más el énfasis, desde la perspectiva de unos u otros autores. En gran medida esto creemos que se debe a que la mayoría de las publicaciones al respecto las han realizado, no historiadores, sino musicoterapeutas. Al no ser especialistas en historia, y al ser parte de esa historia que se describe es lógico que las fuentes documentales varíen. No obstante, en todos estos documentos suelen quedar reflejados una serie de hitos importantes.

Es interesante destacar que:

- La música ha acompañado a los seres humanos desde sus orígenes y que ya en estos hay evidencias de su uso en rituales religiosos y de curación en diferentes culturas de todo el mundo, inclusive en restos prehistóricos. Se ha seguido usando y en la actualidad sigue siendo así pero con muy significativas variadas formas.

- Aunque a lo largo de los siglos se han ido escribiendo documentos relativos al uso de la música para curar, lo cierto es que en el siglo XIX y principios del XX hubo un mayor incremento de estos escritos.

- El país que más ha desarrollado esta disciplina desde entonces es, con diferencia, Estados Unidos. Por ejemplo, el primer curso de musicoterapia impartido en la universidad fue en 1919 a cargo de Margaret Anderton, en la Columbia University de Nueva York. Preparaba músicos para trabajar como terapeutas en los hospitales. Trabajó con excombatientes de la 1ª guerra mundial que mantenían secuelas mentales y físicas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- En las primeras cuatro décadas del S.XX no se extendió el uso de esta disciplina, sin menoscabo de los trabajos y publicaciones de muchos musicoterapeutas destacados, especialmente en EEUU: Van de Wall, Vescelius, Ilsen, Seymour, etc
- En 1940 diversas universidades estadounidenses comenzaron a desarrollar amplios programas de formación en musicoterapia tanto de licenciado como de máster.
- En 1941 se constituyó la National Foundation for Music Therapy, gracias a la Dra. Seymour y ésta publicó tres años después el primer manual de estudio de musicoterapia: An Instruction Course in the Use of Practice of Musical Therapy.
- En 1944 Frances Paperte fundó en Washington la primera fundación para la investigación de la musicoterapia: Music Research Foundation.
- En 1950 se constituyó la National Association for Music Therapy, Inc. (NAMT). Esto generó un creciente número de publicaciones, y se cristalizaría en 1964 con la puesta en marcha del Journal of Music Therapy (JMT), una de las revistas de musicoterapia de más prestigio en la actualidad. Posteriormente comenzó también la 2ª revista titulada Music Therapy Perspectives, en 1984.
- En 1966 se inicia la primera licenciatura de musicoterapia en Iberoamérica, concretamente en Buenos Aires, Argentina.
- En 1971 surgió una segunda organización de musicoterapeutas en EEUU, la American Association for Music Therapy (AAMT), que publicaba desde 1980 la revista Music Therapy.
- Más tarde, en 1998, se fusionaría con la primera asociación, formando la actual American Music Therapy Association (AMTA).
- En 1975 un grupo de musicoterapeutas australianos formados en diversos lugares constituyeron la Australian Music Therapy Association. En 1978 la Universidad de Melbourne comenzó con la primera carrera de musicoterapia de Australia.
- En 1985, la AMTA se creó el examen de certificado profesional para musicoterapeutas. Hoy en día hay más de 4.000 acreditados por este sistema.
- En este mismo año, 1985, se constituyó en el 5º Congreso Mundial de Musicoterapia en Génova, Italia la World Federation of Music Therapy (WFMT). Esta es la única organización a nivel Mundial que se encarga del desarrollo y promoción de la Musicoterapia, tanto en investigación como en formación, etc. En próximo congreso mundial será en Julio de 2005 en Australia (11th World Congress of Music Therapy).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- En estos últimos años se constituyó la European Music Therapy Confederation (EMTC), que desde el 2004 es la única Asociación Europea reconocida por la Unión Europea para trabajar sobre el reconocimiento y desarrollo profesional de los musicoterapeutas europeos. El último encuentro europeo organizado por la EMTC fue en Finlandia en junio de 2004.

- En España, la musicoterapia se ha ido desarrollando más tardíamente que en la mayoría de los países de Europa. Quizás vaya habiendo cada vez más perspectiva para comprender el surgimiento de esta disciplina pero puede que aún no tengamos la suficiente como para hacer historia.

Para finalizar, y como ilustración de que la historia nunca se acaba de escribir del todo y que estamos ante un proceso vivo e inacabado, señalamos que en ningún escrito sobre historia de la musicoterapia en España se destaca, ni siquiera en el documento arriba citado, que en 1976 se realizaron los dos primeros contratos de musicoterapeutas de España, en la Unidad de Foniatría y Logopedia del Hospital Clínico Universitario de Salamanca, que era y sigue siendo una Unidad de referencia en España y puntera en los trastornos de la comunicación y del lenguaje.

Creemos firmemente que profundizar en la historia de la musicoterapia nos puede servir para reconocer los esfuerzos de otros, no volver a caer en errores del pasado, y desarrollar un sistema de desarrollo profesional en el trabajo serio, científico, y en red entre profesionales e instituciones, y con un profundo contenido ético. Estamos ante un rol profesional que está revolucionando la concepción de salud mental que se ha tenido en muchas instituciones y que va a aportar cada vez más recursos que eviten o mitiguen el sufrimiento emocional de muchas personas en situaciones críticas.

La musicoterapia tiene su origen en la noche de los tiempos. Los primeros musicoterapeutas son los chamanes, médicos brujos tribales quienes comienzan a utilizar cánticos, salmodías, susurros y estructuras rítmicas repetitivas para inducir estados de conciencia a nivel colectivo con fines catárticos y religiosos. Se tienen evidencias del uso ritual de la música en casi todas las grandes culturas de la antigüedad. Los griegos y los egipcios nos cuentan acerca de los efectos psicológicos de diferentes escalas y modos musicales. De la misma manera, hindúes, chinos y japoneses antiguos, reconocen en sus ragas y modos pentatónicos, estructuras musicales aplicables a diversas actividades y estados de ánimo. A partir de tales tradiciones, durante el presente siglo se ha sistematizado el estudio de los efectos psicológicos y orgánicos de la música y se ha reconocido a la musicoterapia como vertiente terapéutica de valor concreto.

El uso de la música es tan antiguo como el mismo hombre, podemos diferenciar tres etapas en la evolución de este uso.

- Primera Etapa Mágica - Religiosa

Ya en los papiros médicos egipcios del año 1500 A.C., se hace referencia al encantamiento de la música relacionándola con la fertilidad de la mujer.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

En la Biblia encontramos como David efectuaba música curativa frente al rey Saúl. Muchas leyendas, cosmogonías y ritos sobre el origen del universo en diversas culturas, el sonido juega un papel decisivo.

Así pues, la música fue para el hombre primitivo un medio de comunicación con el infinito por ejemplo: para los egipcios el Dios Thot creó el mundo con su voz. Los médicos brujos solían y suelen utilizar en sus ritos mágicos, canciones y sonidos para expulsar los espíritus malignos que existen en el individuo enfermo y se ayudan con la danza, la expresión corporal y la ejecución instrumental.

- Segunda Etapa Precientífica

Los griegos dieron a la música un empleo razonable y lógico, sin implicaciones mágicas religiosas, utilizándola como prevención y curación de las enfermedades físicas y mentales.

Aristóteles hablaba del valor médico de la música y Platón la recomendaba con las danzas para los terrores y las fobias.

En el siglo XV, Ficino se esfuerza por una explicación física de los efectos de la música, uniendo la filosofía, medicina, música, magia y astrología. Ficino aconsejaba que el hombre melancólico ejecutara e inventara aires musicales.

A mediados del siglo XVII, Burton reunió todos los ejemplos disponibles de curación por medio de la música. Así mismo, en este siglo se realizan gran cantidad de estudios y tratados.

En el siglo XVIII, se habló de los efectos de la música sobre las fibras del organismo, se le atribuyó un efecto triple a la música: Calmante, incitante y armonizante.

En el siglo XIX, Esquirol, psiquiatra francés, ensayó la música para curar pacientes con enfermedades mentales. Tissot, médico suizo, diferenciaba la música incitativa y calmante y estimaba que en el caso de epilepsia estaba contraindicada la música.

- Tercera etapa Científica

Entre 1900 y 1950 el creador de la rítmica y precursor de la Musicoterapia fue Emile Jacques Dalcroze; sostenía que el organismo humano es susceptible de ser educado eficazmente conforme al impulso de la música. Unió los ritmos musicales y corporales, sus discípulos fueron pioneros de la Terapia Educativa Rítmica.

Dalcroze rompió con los rígidos esquemas tradicionales permitiendo el descubrimiento de los ritmos del ser humano, único punto de partida para la comunicación con el enfermo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Edgar Willems, pedagogo, educador, y terapeuta ha realizado profundos estudios los cuales giran alrededor de la preocupación por investigar y profundizar acerca de la relación hombre-música a través de las diferentes épocas y culturas.

Karl Orff, tomó como base de su sistema de educación musical, el movimiento corporal, utilizando el cuerpo como elemento percusivo y el lenguaje en su forma más elemental. Para Orff la creatividad unida al placer de la ejecución musical permite una mejor socialización y establecimiento de una buena relación con el terapeuta, así como un aumento de la confianza y autoestima.

En Estados Unidos desde la Primera Guerra Mundial, los hospitales de veteranos contrataban músicos como ayuda terapéutica, preparando así el camino par la Musicoterapia. Esta valiosa experiencia sirvió para que los médicos la tomaran en cuenta y en 1950 se fundó la Asociación Nacional de Terapia Musical, la cual edita una revista, realiza un congreso anual e inicia la formación de terapeutas musicales; en la actualidad esta formación se da en varias universidades de este país y los musicoterapeutas tienen alto rango de acción profesional.

En Inglaterra se fundó en 1958 la Sociedad de Terapia Musical y Música Remedial dirigida por Juliette Alvin. Luego cambió su nombre por Sociedad Británica de Musicoterapia que extiende el grado de musicoterapeuta y también edita un boletín.

Desde 1958 en la Academia de Viena, se dictan cursos especializados en Musicoterapia con práctica en hospitales psiquiátricos y neurológicos. en Salzburgo, Herbert Von Karajan, fundó un instituto de Musicoterapia, con una orientación hacia la investigación Neuro y Psico-Fisiológica.

En América Latina se han desarrollado en los últimos tiempos varias asociaciones tales como: La de Argentina fundada en 1966 y en 1968. Se realizaron allí las primeras jornadas Latinoamericanas de Musicoterapia; en el transcurso del mismo año se fundó la Asociación Brasileña, al año siguiente la Uruguaya, Peruana y Venezolana.

En el año de 1970 se fundó la Sociedad Antioqueña de Musicoterapia y en el año de 1972 la colombiana. En febrero de 1987 se refundieron estas dos Sociedades en una, que controle y estimule los trabajos en este campo de Terapia Musical.

La musicoterapia es una técnica que utiliza la música para mejorar el funcionamiento físico, psíquico y social.

Hay cuatro formas de utilizar esta técnica: escuchar música, el canto, la improvisación musical utilizando todo tipo de instrumentos y la danza.

Ha sido muy eficaz, sobre todo para ayudar a personas que tienen problemas de salud o psicológicos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

A mediados de los años noventa un estudio sorprendente de la universidad de California demostraba ante la opinión pública que la música clásica tenía beneficiosamente efecto beneficioso sobre el organismo humano. Era el llamado “efecto Mozart”, una investigación que consistía en exponer a una treintena de estudiantes a escuchar durante diez minutos al día música del compositor alemán, en particular la “Sonata para dos pianos en D mayor”. Los resultados indicaban una mejoría de más de ocho puntos en las pruebas de inteligencia efectuadas a estos mismos alumnos al concluir el experimento. Esto no era más que la punta del iceberg de una metodología conocida como musicoterapia, tan antigua como el mundo.

En el límite entre la ciencia convencional y las terapias alternativas, la musicoterapia ofrece una vertiente muy válida de curación, prevención y rehabilitación y utilizando todas sus vertientes de ritmo, armonía, sonido y melodía. Campos como el autismo infantil o el alzheimer, han conseguido sonados logros y los tratamientos constantes consiguen paliar los efectos negativos de la sociedad moderna mejorando el bienestar personal y las relaciones interpersonales, desarrollando la creatividad y combatiendo el estrés. En el terreno de la mente es donde los resultados están más probados pero recientes estudios están intentando demostrar empíricamente sus bondades en los aspectos estrictamente físicos.

El uso de la música ha sido un recurso habitual en terapeutas y sanadores de todos los tiempos pero son las peculiaridades de nuestra sociedad moderna las que han acarreado un resurgir de estos nuevos tratamientos que planteados desde la modernidad han tomado un nuevo cariz. La musicoterapia no es esta la única ciencia que recurre a elementos no médicos. Los colores son usados en la cromoterapia como técnica común de relajación, la aromaterapia recurre a los olores para sus objetivos y el contacto con animales, en particular con caballos, constituye la base de la equinoterapia usada ya de forma experimental en centros de disminuidos psíquicos.

Si ahondamos en nuestra tradición cultural hallamos numerosos referentes que avalan las bondades de la música. Las creencias populares heredadas atribuyen a la música unos valores más allá de su perfil lúdico. Este reflejo lo encontramos en refranes; “La música amansa a las fieras”, “Quién canta su mal espanta” o en la creencia popular de que una nana es el mejor remanso de paz para un recién nacido. Partiendo de todas estas premisas, ¿por qué no aplicar el sonido musical a todos los niveles terapéuticos y con una técnica más científica y elaborada? Esta es la dirección en la que trabajan diferentes entidades que ha elevado la musicoterapia a niveles de disciplina médica en toda regla y en la que se utilizan los recursos musicales como vehículo de sanación psicosomática y con fines de prevención y curación.

La relación entre música y salud cuenta con un respaldo histórico milenario. Ya existen evidencias en los primeros papiros egipcios, que nos desvelan la importancia que esta civilización otorgaba al sonido musical. Los escritos médicos del año 1500 a.c lo recomiendan para favorecer la fertilidad femenina aunque esta civilización consideraba todavía el origen de la música como sobrenatural. El primer documento escrito que se conserva sobre la influencia de la música en el comportamiento humano fue encontrado en Kahum, Egipto y data del año 2500 a.c. Pero todas las civilizaciones primitivas realizan sus ritos por medio de cánticos y danzas, bien para alejar a los espíritus o como remedio para males enviados por los dioses. Los ritos de curación y la aparición de curanderos y brujos siempre han estado acompañados de sesiones de cánticos y rituales a ritmo de música.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Son los griegos los que van un paso más adelante y se desligan de este talante mágico. Continúan trabajando con la música para calmar dolencias pero ya de un modo mucho más científico. Podemos considerar a Platón o Aristóteles como los primeros musicoterapeutas y sus escritos establecen las primeras pautas para el desarrollo de la música como ciencia. Y avanzando en el tiempo, en la antigua Roma se hablaba ya de curar el insomnio, las malas digestiones, picaduras de animales o incluso la temida peste. En el siglo XVIII aparecen las primeras referencias a aspectos puramente físicos. Se comienza a estudiar los efectos del ritmo en el pulso cardíaco y en la respiración. Todos estos antecedentes son los que los musicoterapeutas estructuran y estudian para dar cuerpo a una ciencia cuyas posibilidades son ilimitadas y que no nacerá como tal hasta el siglo XX. Es a partir de los años cuarenta cuando se populariza e institucionaliza en parte gracias a la labor pionera de Emile Jacques Dalcroze considerado el precursor de la musicoterapia. A través de congresos y asociaciones se establecen los principios y normas generales que la encauzan como disciplina. Una de las eminencias en este campo, la norteamericana Melanie Ruth Nevis, dirige el Healing Connections International Music Therapy Center, una de las más importantes organizaciones de terapeutas de la música en el ámbito internacional.

Buceando en todo este material encontramos indicaciones sorprendentes como recetas para curar las cefaleas, migrañas o gastroenteritis. Un simple dolor de cabeza se paliará según estos estudiosos escuchando la canción de primavera de F. Mendelsohn. Para la ansiedad podemos recurrir a un clásico de Joaquín Rodrigo, "El concierto de Aranjuez" o las "Cuatro Estaciones" que firmó Vivaldi también puede valer. Haendel para las dolencias estomacales y Debussy compuso "Preludio para la siesta de un Fauno" pensando quizá en paliar el insomnio, aunque estas afirmaciones pueden encontrar para los poco amantes de la música clásica otra explicación menos empírica.

Una ciencia, un arte o una disciplina natural; en todo caso, una realidad que aglutina todo un conocimiento milenario encaminado a exprimir al máximo los recursos musicales para curar y prevenir dolencias psicosomáticas y de la que no se conocen, por el momento, efectos secundarios.

3. LA MUSICOTERAPIA SEGÚN LOS AUTORES Y ALGÚN SISTEMA

Juliette Alvin (1967), una de las pioneras de esta especialidad científica, la define como "El uso dosificado de la música en el tratamiento, rehabilitación, educación y adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales y emocionales".

La Facultad de Ciencias de la Recuperación de la Universidad de Museo Social Argentino, la define como "Una rama de la medicina recuperativa, que mediante la música se ocupa de coadyuvar en la recuperación orgánica, espiritual y emocional de personas con diversas deficiencias".

Para otros autores, la Musicoterapia tiene un verdadero sentido psicoanalítico y lo enmarcan dentro de lo psicoterapéutico de inspiración psicoanalítica, que encuadra entre las psicoterapias de corta duración y de activación. Estudia el complejo sonido - ser humano en un enfoque diagnóstico y lo utiliza para fines terapéuticos, sea este sonido musical o no (1976).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Benenzon (1976) la define como "Especialización científica que se ocupa del estudio e Investigación del complejo Sonido - Ser Humano, sea el sonido musical o no, tendiente a buscar los métodos diagnósticos y los efectos terapéuticos de los mismos". Otros opinan que "Es el hacer música entre el paciente y el terapeuta, para tratar de reestablecer la comunicación perdida". Benenzon (1976).

Todas estas definiciones enfocan bajo diversos aspectos el verdadero significado terapéutico de la música, pero no alcanzan a cubrir todas las posibilidades que ésta implica. Todos los componentes provocan reacciones y cambios aprovechables dentro del tiempo diagnóstico y rehabilitativo.

El término Musicoterapia se presta a confusión, porque la música en sí no tiene verdadero efecto curativo. Se podría utilizar mejor el término de "Técnicas psicomusicales de rehabilitación o de estimulación musical para el desarrollo.

4. LA MUSICOTERAPIA COMO MEDIDA TERAPEUTICA

Quizás en alguna oportunidad de nuestras vidas hemos podido sentir cómo una pieza musical nos puede traer un precioso recuerdo y hacernos sentir mejor, o tal vez hemos tarareado a nuestros hijos alguna melodía para calmarlos o dormirlos, o aún en nuestros momentos de soledad, de euforia o de depresión, una canción ha sido nuestra cómplice y compañera.

Pero lejos de esta apreciación un tanto subjetiva, existe amplia documentación científica y estudios bien elaborados que dan soporte a esta nueva arma dentro del tratamiento de enfermedades.

Música y respiración

La respiración es ante todo un proceso rítmico. El patrón general humano es de 25 a 35 respiraciones por minuto. Un promedio bajo, profundo y sostenido contribuye a calmar, controlar emociones, estimular el pensamiento y generar un mejor metabolismo del cuerpo.

Al contrario, una respiración rápida nos puede llevar a pensamientos dispersos, conductas impulsivas, a cometer errores y sufrir accidentes.

Así, música de altos niveles, más de 60 "golpes" por minuto, produce malos efectos, de la misma manera en que una dieta desordenada produce mala salud.

Música y presión arterial

El corazón humano está particularmente sintonizado con la música, así las pulsaciones responden a todas las variables musicales como: frecuencia, tiempo y volumen.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

De tal manera que un ritmo rápido hace rápido el palpitar y uno lento lo ralentiza. Por ello los ritmos lentos crean menos tensión y estrés, manteniendo en calma al cuerpo y relajándonos.

La música es pues un calmante natural, pero lo opuesto también es cierto: ritmos fuertes pueden energizarnos y activarnos casi hasta el daño físico.

Música, tensión y coordinación muscular

El tono y la flexibilidad del sistema muscular son poderosamente influenciados por el tono, el sonido y la vibración musical, tal como fue demostrado por el profesor Olav Skilie en Noruega. La música con frecuencias entre 40-66 hertz, reduce la tensión muscular y relaja a los niños.

Hoy en día este efecto se conoce como Terapia Vibroacústica, de gran poder curativo en procesos de dolores musculares.

Música y temperatura corporal

La música alta o ruidosa puede elevar en varios grados la temperatura corporal mientras que la suave y de cadencioso ritmo, puede disminuirla.

Música y endorfinas

Las endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, son hoy en día una de las sustancias más estudiadas por la bioquímica moderna.

El Centro de Investigaciones de Stanford California, encontró que la euforia experimentada mientras escuchaban música los sujetos de estudio y la "sanación química" creada por el gozo y las emociones producidas por la riqueza musical de ciertas piezas de películas, cantos religiosos y cuartetos, produjeron estados de anestesia al dolor y mejoraron el sistema inmune.

Estos experimentos también hallaron que las inyecciones de Naloxona, una droga bloqueadora de las endorfinas, interrumpía la sensación tranquilizante de escuchar música.

Música y la función inmunológica

Un estudio de la Universidad del Estado de Michigan reportó que escuchar 15 minutos de música, incrementaba los niveles de Interleukina 1 en la sangre e 12,5 a 14%. Las interleukinas son sustancias que aparecen en la adecuada respuesta del sistema inmune.

Actualmente existe un gran número de investigaciones científicas que apoyan el empleo de la musicoterapia con diferentes tipos de personas:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

La musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente (Congreso Mundial de Musicoterapia, París, 1974).

Todos nosotros sabemos reconocer cuándo una canción nos parece "*alegre*" o nos parece "*triste*". Generalmente asociamos nuestro estado de ánimo a la melodía de numerosas obras de todo tipo. Pues bien, precisamente la musicoterapia recurre a estas melodías como método para curar o reducir diversos problemas de salud.

La idea de base es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, quien luego transmite a una parte del cuerpo un estímulo determinado que reproduce una enfermedad. Con la musicoterapia se intenta hacer llegar al cerebro unos estímulos que le lleven a una relajación o anulación de los que reproducen la enfermedad a través de diversas melodías con las que se pueden conseguir efectos sorprendentes.

Aunque la musicoterapia ya se conoce desde la antigüedad, en los años 40 de nuestro siglo se utiliza como rama de medicina recuperativa, que con efectos fisiológicos, afectivos y mentales, contribuyendo a un equilibrio psicofísico de las personas. Hoy en día se aplica fundamentalmente en desequilibrios nerviosos, influye positivamente sobre el corazón y pulmones, alcoholismo, drogas y como prevención de suicidios, aunque todavía es necesario profundizar mucho más en el tema.

El esquema básico de trabajo en esta disciplina contempla tres aspectos: la interacción positiva del paciente con otros seres, la autoestima y el empleo del ritmo como elemento generador de energía y orden. La musicoterapia actúa como motivación para el desarrollo de autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad en sí mismo. El ritmo, elemento básico, dinámico y potente en la música, es el estímulo orientador de procesos psicomotores que promueven la ejecución de movimientos controlados: desplazamientos para tomar conciencia del espacio vivenciados a través del propio cuerpo.

La herramienta sonora más poderosa según muchos terapeutas del sonido es el canto de armónicos. A través de nuestras propias voces, podemos proyectar a la parte enferma la frecuencia de resonancia correcta, y devolver su frecuencia normal. Según Jonh Beaulieu, la entonación de armónicos afecta incluso al flujo de la kundalini de las tradiciones místicas. Tema muy relacionado con los mantrams tibetanos realizados para limpiar los chakras y despertar su energía para alcanzar la iluminación.

Aquí os dejamos una lista de obras clásicas y su virtud por si os interesa:

Insomnio:

1. Nocturnos de Chopin (op. 9 n.º 3; op. 15 n.º 22; op. 32 n.º 1; op. 62 n.º 1)
2. Preludio para la siesta de un Fauno de Debussy
3. Canon en Re de Pachelbel



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Hipertensión:

1. Las cuatro estaciones de Vivaldi
2. Serenata nº13 en Sol Mayor de Mozart

Depresión:

1. Concierto para piano nº5 de Rachmaninov
2. Música acuática de Haendel
3. Concierto para violín de Beethoven
4. Sinfonía nº8 de Dvorak

Ansiedad:

1. Concierto de Aranjuez de Rodrigo
2. Las cuatro estaciones de Vivaldi
3. La sinfonía Linz, k425 de Mozart

Dolor de Cabeza:

1. Sueño de Amor de Listz
2. Serenata de Schubert
3. Himno al Sol de Rimsky-Korsakov

Dolor de estómago:

1. Música para la Mesa de Telemann
2. Concierto de Arpa de Haendel
3. Concierto de oboe de Vivaldi

Energéticas:

1. La suite Karalia de Sibelius
2. Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tschaikowsky



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

3. Obertura de Guillermo Tell de Rossini

Numerosos estudios han demostrado los efectos positivos que la musicoterapia ha obtenido en todo tipo de personas, sobre todo en aquellas que presentan problemas diversos: enfermedades, problemas educacionales, de rehabilitación, emocionales. Veamos en qué consiste y qué beneficios suele producir.

Esta técnica también se utiliza para ayudar a combatir diversos problemas de salud. Se ha demostrado cómo la música puede hacer disminuir el dolor, reducir la ansiedad y el estrés.

Actualmente se han hecho estudios con pacientes que han sido sometidos a una operación quirúrgica, demostrándose que los que practicaron esta técnica antes de la operación sintieron menos dolor y menos temor.

También se han obtenido resultados muy positivos en sesiones a enfermos del mal de Alzheimer y a enfermos de esquizofrenia.

La musicoterapia también se utiliza en las mujeres embarazadas para la preparación al parto, ya que es un importante factor de relajación. Estas sesiones de musicoterapia también se imparten en centros de día.

También son requeridas por algunas personas que desean realizarlas en su propia casa, siendo en este caso el terapeuta el que se desplaza al domicilio de la persona interesada.

También se obtienen beneficios con la práctica del canto, que constituye un elemento fundamental dentro de estas sesiones.

En ellas el musicoterapeuta invita a los pacientes a que empiecen progresivamente a cantar, consiguiendo una participación activa de estos, lo que supone una exteriorización de la personalidad, mejora de la dicción, atención y memoria.

4.1. Beneficios de la Musicoterapia

- Facilita y promueve la comunicación y las relaciones sociales.
- Se consigue un aumento de la autoestima, aumentando la seguridad en sí mismo ya que la música suele actuar como disparador de pensamientos positivos e ideas creativas.
- Se producen cambios emocionales positivos y un mayor dominio de las emociones.
- Mejora las funciones motoras y perceptivas: el ritmo, elemento dinámico de la música sirve de estímulo en procesos psicomotores, consiguiendo una mayor coordinación de los movimientos.
- Actúa como elemento relajante frente a desequilibrios nerviosos y problemas de estrés.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

El tipo de música dependerá de la persona y de la situación que se vaya a tratar. Como norma general no se deben utilizar melodías que choquen frontalmente con el estado de ánimo del paciente, en contra de lo que podríamos pensar, no se debe utilizar una música demasiado alegre con un problema depresivo porque el paciente raramente asimilaría estas melodías con su estado de ánimo, es decir, esta melodía no le diría nada.

En lo que respecta al tratamiento a personas de edad avanzada, las canciones no deben ser totalmente desconocidas porque rápidamente se perdería atención, ni tampoco excesivamente conocidas porque produciría un efecto similar, por lo tanto es muy importante el papel del terapeuta para elegir el estilo y la melodía adecuada.

5. MUSICOTERAPIA EN LA TERCERA EDAD

Uno de los campos donde mayores logros está obteniendo esta disciplina es en el tratamiento a personas mayores, ya que en esta etapa de la vida se produce un aumento de la interioridad, las personas tienden a encerrarse en sí mismas, pierden interés por lo que les rodea, produciéndose además una disminución de la autoestima.

La música les va a ayudar a sentirse mejor y por consiguiente a superar este estado.

En algunas residencias de la tercera edad se organizan sesiones en grupo de musicoterapia siendo uno de los objetivos facilitar la comunicación, utilizando la música como estímulo.

Del terapeuta depende la elección de la música según el objetivo de cada sesión, en ocasiones se persigue despertar emociones a través de canciones que recuerden momentos del pasado, también este tipo de canciones favorecen el mantenimiento de la memoria, en otras ocasiones se pretende enfocar la sesión hacia la estimulación del movimiento mediante melodías rítmicas.

Con ello se pretende superar problemas psíquicos de soledad, aburrimiento, temor a la muerte, estancamiento personal.

En el trabajo con la tercera edad se hace ineludible recurrir a un grupo interdisciplinario, para atender con idoneidad a su problemática. Factores tan determinantes como la amenaza del acercamiento a la muerte, la herida narcisista del envejecimiento, entre otros, producen en cada anciano reacciones diversas, predominando sentimientos tales como aburrimiento, estancamiento, empobrecimiento personal.

La Musicoterapia es una disciplina científica que estudia e investiga la relación del ser humano con el sonido, la música, el ritmo, etc. Es una especialidad que aprovecha una serie de recursos expresivos tales como la música, el sonido, el silencio, la palabra, la voz, el ruido, los gestos y los movimientos corporales para configurar una estructura integrada de expresión, promoviendo la salud física y mental.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

En Musicoterapia se crea un espacio donde la persona pueda crear, jugar, expresarse, encontrarse con sus sonidos y con el otro. En el juego sonoro la música puede actuar como disparador de nuevos pensamientos e ideas creativas. A partir del trabajo creativo la persona puede rehacer, recuperar, reconstruir su mundo pasado y presente, construyendo así su propia historia sonora.

Al momento de plantear las actividades, se tienen en cuenta las necesidades de cada persona tales como:

- El reconocimiento como individuo, con sus expectativas e inquietudes, las cuales se deben intentar satisfacer.
- Ser miembro activo, capaz y útil, considerando su capacidad física, mental y emocional.
- Oportunidad de autoexpresión.
- Sentimientos de valoración.

Objetivos

A partir de lo que la persona posee y despliega, en función de sus propios tiempos, la Musicoterapia brinda una oportunidad para el desarrollo de diferentes objetivos, tales como:

- Generar y mantener la motivación por las nuevas actividades.
- Hacer posible la comunicación.
- Promover conductas e intercambios sociales.
- Prevenir o revertir el aislamiento.
- Ofrecer contención emocional.
- Descubrir potencialidades de producción propia, que aumenten la seguridad en sí mismo y eleven la autoestima, alejando al individuo del lugar del déficit.
- Estimular permanentemente para lograr una promoción personal y una mayor actividad comunitaria.

Actividad en musicoterapia

Considerando lo antes expuesto, pensando en brindar una mejor calidad de vida, desde la Musicoterapia se ofrecen actividades que operen como sustituto o reparación de gratificaciones perdidas. Se propone llevar a la persona a tomar parte activa y no caer en una actitud pasiva y dependiente, como así también tener una disposición abierta y vital hacia la vejez propia y ajena.

Pueden usarse muchos medios para la aproximarse a la problemática individual y para profundizar la misma:

- Improvisaciones sonoras, vocales e instrumentales.
- El canto como disparador de recuerdos, posibilita el aprendizaje, mejora la dicción (empobrecida por el uso de psicofármacos), ubica en tiempo y espacio (atención, memoria, etc.), posibilita la externalización de la personalidad y la conducta (permite efectuar señalamientos individuales tales como bloqueos, silencios, estereotipos, inhibiciones, etc.)
- Trabajos con ritmos y melodías (estimulan la atención, memoria, secuencia temporal y rapidez en las respuestas)

Para ello serán necesarios pocos recursos y materiales, tales como espacio físico amplio y luminoso, instrumentos musicales, objetos sonoros que pueden ser creados por el paciente, equipos de audio y demás elementos que se necesiten según el desarrollo de las actividades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 12 – NOVIEMBRE DE 2008

6. BIBLIOGRAFIA

- Alvin, J. (1984). Musicoterapia. Barcelona: Paidós.
- Benenzon, R. (1976). Musicoterapia en la psicosis infantil. Técnicas de acercamiento. Buenos Aires: Paidós.
- Benenzon, R. (1981). Manual de Musicoterapia. Barcelona: Paidós.
- Benenzon, R. (1991). Teoría de la Musicoterapia. Madrid: Mandala.
- Benenzon, R., Hemsy de Gainza, V. & Wagner, G. (1997). Sonido, comunicación y terapia. Salamanca: Amarú.
- Benenzon, R. (2000). Musicoterapia: de la teoría a la práctica. Barcelona: Paidós.
- Benenzon, R. (2000). Aplicaciones clínicas de la musicoterapia. Buenos Aires: Lumen
- Greenberg, L.S. y Paivio, S. C. (2000). *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós
- Ibarrola, B. (1998). *Música para antes de nacer*. Alicante: Epigono-De Cervantes Ediciones.
- Ibarrolla, B. y del Olmo, M^a J. (2003). Musicoterapia. En García Hernández, A. *Sobre el Morir y la Muerte. La*
- Lacárcel Moreno J. (1990). *Musicoterapia en Educación Especial*. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Lago, P. y col. (1996). *Música y Salud: Introducción a la Musicoterapia I*. Madrid: UNED.
- Gastón, E. T. y col. (1968). *Tratado de Musicoterapia*. Buenos Aires: Paidós
- Greenberg, L.S. y Paivio, S. C. (2000). *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Barcelona: Paidós
- Ibarrola, B. (1998). *Música para antes de nacer*. Alicante: Epigono-De Cervantes Ediciones.
- Rodrigo, M^a S. (2000). *Musicoterapia: Terapia de música y sonido*. Madrid: Musicalis.
- Verdeau-Paillés y Guiraud-Caladou (1979). *Las técnicas psicomusicales activas de grupo y su aplicación en Psiquiatría*. Barcelona: Científico-Médica.

Autoría

- M^a Janet Barbarroja Vacas
- E-mail: janet1985bv@hotmail.com

C/ Recogidas N° 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com