

La Musicoterapia



La música siempre ha desempeñado un papel importante en el aprendizaje y la cultura, pudiendo llegar a influir en costumbres y emociones. En muchas ocasiones la música forma parte de la tradición de un país o de una región (reggae, tango, folklore, rap, polka, salsa, samba, etc. En numerosas circunstancias se convierte la música en verdadera protagonista pudiendo serlo también los propios intérpretes o sus mismos autores.

La música constituye un entramado complejo de sentidos; opera en las prácticas culturales de los jóvenes como elemento socializador y al mismo tiempo diferenciador de estatus o rol.

“La música es la medicina, a través del tiempo, que siempre prevalece.”

(Giovanni Hidalgo – percusionista)

La Musicoterapia es una disciplina relativamente nueva en el ámbito sanitario institucional, no obstante no sería difícil encontrar huellas de ésta en épocas remotas o en territorios todavía no-occidentalizados. En el campo de

la salud, esta profesión es hoy objeto de un creciente interés en el ámbito médico.

En la Musicoterapia, o Terapia Musical, se utiliza la música y el sonido para responder a necesidades tanto físicas, cuanto emocionales, cognitivas y sociales. En este sentido es una disciplina integral, apta para insertarse como protagonista en la tendencia moderna hacia una comprensión holística de la salud, es decir basada en una concepción del paciente como un conjunto de mente-cuerpo-espíritu.

El objetivo de la Musicoterapia no es el de desarrollar habilidades musicales, sino de desarrollar el potencial de cada uno. Los beneficios que surgen derivan pues de un proceso, el de hacer y de responder a la música, habilidad innata e independiente de capacidades técnicas, formación previa o problemas físicos y/o mentales.



La musicoterapia reconoce la creatividad como capacidad inherente al ser humano y la usa al servicio de la terapia.



A través de la implicación musical en el contexto terapéutico, las habilidades del paciente se ven reforzadas y gracias al valor metafórico de la experiencia musical pueden venir desplazadas con éxito a otras áreas de su vida.

Una de las definiciones más acreditadas y explicativas de ésta la ha proporcionada la AMTA, American Association of Musictherapy:

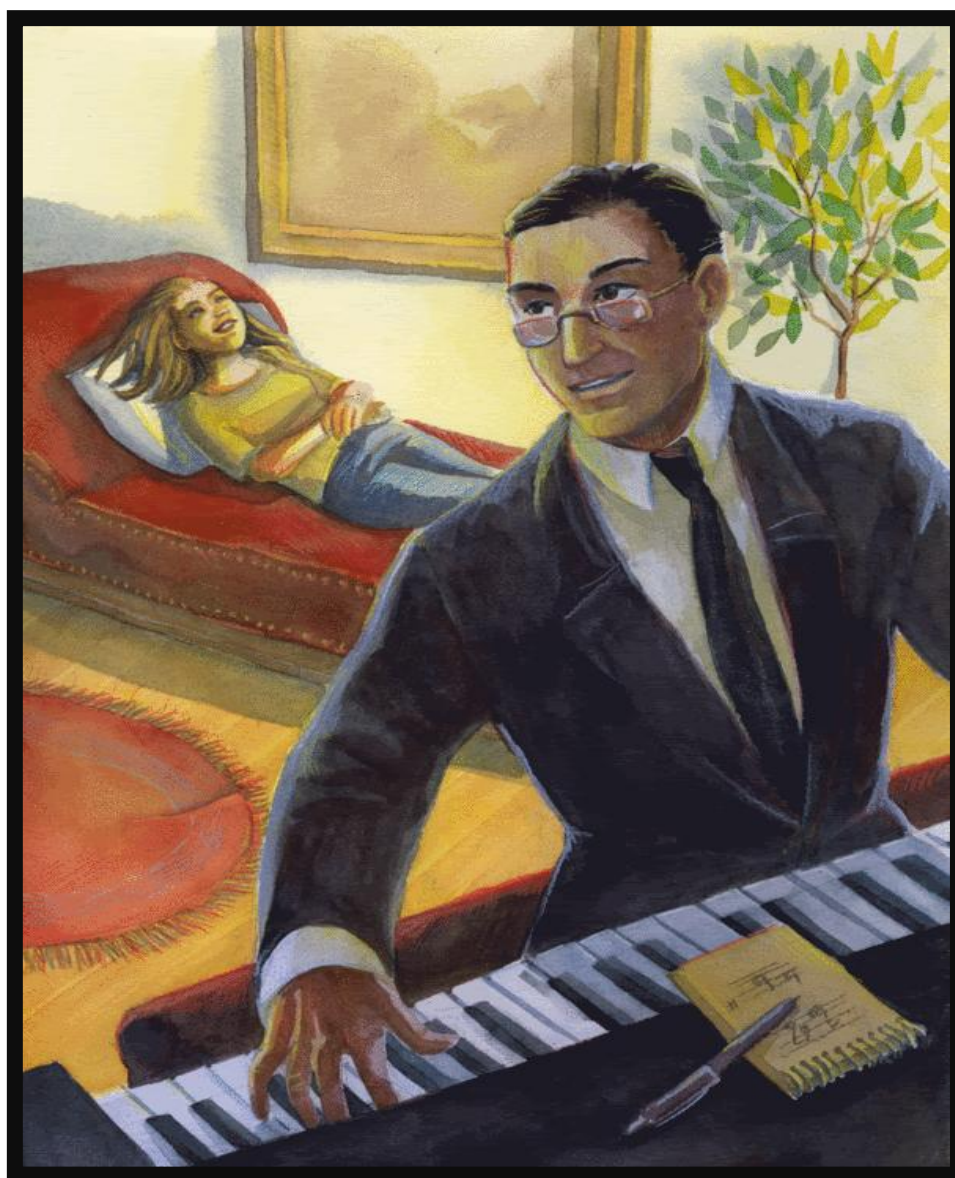
La Musicoterapia es la utilización de la música para conseguir objetivos terapéuticos: la restauración, mantenimiento y mejora de la salud mental y física. Es la aplicación sistemática de la música, dirigida por el Musicoterapeuta en un contexto terapéutico a fin de facilitar un cambio de conducta. Estos cambios ayudan a que el individuo en terapia se entienda mejor a sí mismo y a su propio mundo, llegando así adaptarse mejor a la sociedad.



Hoy en día son muchas las investigaciones científicas que validan la Musicoterapia como potente complemento de otras terapias en muchas áreas de la salud. En particular, reconocidos son los beneficios de la Terapia Musical en áreas como la rehabilitación física, sensorial y cognitiva, en el aumento de la motivación del paciente en implicarse activamente en su

tratamiento, en facilitar apoyo emocional para pacientes y sus familias y en proporcionar una válvula de escape para la expresión de sentimientos.

La Medicina Integral, esa tendencia moderna de la Medicina a combinar los tratamientos convencionales con otros alternativos y/o complementarios, reconoce en un uso adecuado de la música y de sus propiedades la posibilidad de desencadenar en los pacientes cambios fisiológicos (entre otros: aumento o reducción de la energía muscular, regulación del ritmo cardíaco y presión sanguínea, optimización de la capacidad respiratoria y temperatura de la piel) y anímicos (disminución de ansiedad y estrés debido a un aumento de la producción de neurotransmisores como endorfina y serotonina y consecuente reducción del dolor percibido) funcionales al logro de los objetivos médicos establecidos con cada paciente.



¿POR QUÉ OPTAR POR LA MUSICOTERAPIA?



- La música es una experiencia integral por definición y es única en este sentido por su habilidad de activar simultáneamente los varios mecanismos funcionales del ser humano: biológico, fisiológico, psicológico, intelectual, social y espiritual.
- La musicoterapia tiene un aspecto lúdico e interactivo que facilita la participación activa del paciente y que suaviza el proceso terapéutico.
- La Terapia Musical, reanimando las aptitudes no-verbales del paciente, consigue más fácilmente lo que con palabras resulta más difícil: expresar empatía, exponerse, expresar y procesar diferentes estados de ánimo, emociones.
- La musicoterapia puede integrar técnicas terapéuticas de otras disciplinas: puede usar la música para contactar con la emoción, las palabras para conseguir insights (psicoterapia) y el silencio para integrar las vivencias.
- La flexibilidad y adaptabilidad de la música al sujeto, permite que este tenga experiencias satisfactorias sea cual sea su grado de discapacidad.
- Para algunas personas, el descubrimiento de que pueden producir música es en sí una experiencia muy fortalecedora.
- Catarsis emocional: la música no solo ofrece la posibilidad de expresar los sentimientos y las experiencias dolorosas y traumáticas, sino de reconvertirlos en objetos estéticamente agradables. En el dialogo musical improvisado no hay censura, el error no solo es contemplado sino, gracias a las habilidades del terapeuta,

valorizado y transformado en algo positivo.



- La música posee una estructura y orden inherentes, requiere una conducta cronológica, es decir, necesita que el individuo se comprometa con la experiencia momento a momento; ello implica una adaptación y orientación del sujeto a la realidad.
- La Musicoterapia es un tratamiento no invasivo, no doloroso, no farmacológico que permite obtener resultados sorprendentes incluso en aquellos casos de personas más resistentes o reacias a participar en otro tipo de tratamientos.

<http://www.taringa.net/posts/ciencia-educacion/5859541/La-psicologia-de-la-musica-en-adolescentes-y-adultos.html>

<http://www.medicinamusical.com/-que-es-la-musicoterapia-1>