



# musico terapia

*¿para que sirve?*



## ¿Para que sirve la musicoterapia?

Si nos centramos en la descripción conceptual del término, podríamos describir la musicoterapia como “el uso adaptado de los elementos musicales con fines no musicales que están destinados a la mejora terapéutica de las condiciones de vida de las personas”.

Existe documentación que corrobora cómo los seres humanos llevamos haciendo uso de ella desde las primeras civilizaciones, pero ha sido en los últimos 70 años cuando ha cobrado mayor importancia. Progresivamente, hemos pasado de lo puramente sensorial a las evidencias científicas que determinan el alcance neurológico, fisiológico y psíquico de la música terapéutica como soporte no invasivo para ayudar a reforzar los tratamientos de las disciplinas tradicionales de la salud.

Desde la reducción del estrés, pasando por la estimulación cerebral, hasta la regulación de los ritmos corporales, la musicoterapia tiene una influencia positiva en el ser humano.

¿Cuáles son los beneficios de la musicoterapia? Gracias a la variedad de respuestas que produce la música (plano cognitivo, comunicativo, físico, psicológico, sensitivo, trascendental...), la musicoterapia tiene influencia controlada, entre otros, sobre:



- *La motricidad*
- *La memoria*
- *La atención*
- *La creatividad*
- *La verbalización*
- *La potenciación de los sentidos*
- *La propiocepción*
- *La reducción de estrés y la ansiedad*
- *La estimulación cerebral*
- *El sistema inmune y los ritmos biológicos*

La música genera respuestas inconscientes e inmediatas. No necesitamos ser conscientes de su presencia, aunque el impacto aumenta cuando además reconocemos las memorias que despierta, las sensaciones y los significados. La musicoterapia se sirve del inmenso flujo de señales electromagnéticas y químicas que las distintas combinaciones de elementos musicales producen en el cuerpo, en la mente y en el alma para ayudar a las personas.

Al desarrollar tratamientos personalizados, la musicoterapia da respuesta a las necesidades particulares de cada persona, ajustando los tiempos de exposición, los lenguajes musicales y los recursos sonoros. Sus objetivos son terapéuticos y buscan un beneficio concreto, medible y razonable. La musicoterapia establece un espacio de comunicación que permite favorecer tanto la introspección como la extroversión. Es decir, la música sirve para que cualquier persona conecte consigo mismo y con los demás. La participación en sesiones de musicoterapia implica un trabajo creativo y expresivo, a través del cual se produce un desarrollo de la capacidad simbólica en la que las personas logran autoafirmarse, auto reconocerse y potenciar su vitalidad.

## Recursos musicales para su uso en terapia



Los musicoterapeutas se sirven de la melodía, la armonía, los timbres o los ritmos como si de una paleta de colores se tratara. Según los objetivos terapéuticos que cada persona necesite alcanzar y del modelo de sesión diseñado para ello, se emplean unos recursos u otros, desde sonoridades muy simples y elementales a conjuntos sonoros más complejos y elaborados.

Hay que tener en cuenta que los efectos de la música terapéutica aumentan cuando se toca en vivo y cuando, además, los pacientes son co-creadores de esa producción sonora.

Para ello, los profesionales de la musicoterapia, como músicos que son, saben dar sentido musical y estético a cualquiera de las expresiones sonoras, facilitando experiencias de éxito y autorrealización en los pacientes.

## La importancia de la musicoterapia para el tratamiento de trastornos

Cada año surgen nuevas metodologías y enfoques para abordar problemáticas diversas en el ámbito hospitalario, en el sociosanitario o en el educativo. Siempre se parte de la idea de que cada persona es mucho más que una dificultad o un diagnóstico, que detrás del dolor, del sufrimiento o de la afección hay otro conjunto de valores que son los que sirven de apoyo para hacer frente al problema.

Es una visión capacitante, impulsora y transformadora. Por ello, en musicoterapia se trabaja con personas que presentan rasgos de autismo, déficits de atención, trastornos alimentarios, demencias, disfuncionalidades del habla o la movilidad... porque la música permite resaltar lo que esa persona sí es capaz de alcanzar, aquello en lo que es especial y diferente.

Los musicoterapeutas son especialistas en ayudar a que las personas se sientan creativas, positivas y fortalecidas para estar comprometidas con el lado pleno de la vida.

Realiza gratis una consulta en el siguiente link:  
<https://es.uwmusic.net/programa-arte-terapia>

# Evidencia científica de los beneficios de la musicoterapia en el paciente con demencia



- La musicoterapia, que no hay que confundir con la música recreativa, está englobada dentro de las terapias no farmacológicas de la demencia (entre otras patologías neurodegenerativas). Utiliza la música como herramienta fundamental dentro de un tratamiento implementado por un profesional (musicoterapeuta), que trabaja aspectos físicos, psicológicos, cognitivos o sociales concretos.
- En España, está registrada como ocupación laboral desde el año 2011, y su formación reglada se imparte como estudios de posgrado (Master) en diversas universidades y centros privados, de acuerdo con el Sistema de Acreditación Europeo de Musicoterapeutas Profesionales, amparado por la European Music Therapy Confederation.
- La integración de la musicoterapia en el Sistema Nacional de Salud es todavía incipiente. Existen múltiples experiencias clínicas en el ámbito hospitalario con pacientes oncológicos, bebés prematuros, unidades de quemados, tratamiento del dolor... Con respecto a la enfermedad de Alzheimer (EA) y otras demencias, las intervenciones aparecen fundamentalmente en el ámbito privado y en proyectos aislados promovidos por diversas entidades público-privadas.
- Sabemos que escuchar y producir música provoca activación de varias zonas del cerebro y trabaja el procesamiento de las emociones, la percepción, la atención, la memoria, potencian la integración neurosensorial, la plasticidad y ayudan en el procesamiento del lenguaje.

# ¿Qué evidencia existe sobre el beneficio de la musicoterapia en las personas con demencia?

- En las primeras fases de la demencia pueden afectarse la prosodia y la sintaxis, lo que puede dificultar la interpretación, el tono y la intencionalidad de un mensaje. Sabemos que la adquisición y el procesamiento adecuado del lenguaje, en las primeras etapas de la infancia, se solapa a la adquisición y procesamiento de la música, ya que el cerebro considera la música como un tipo de lenguaje, y será más adelante, cuando ya separe la interpretación de los 2 dominios.

Además de potenciar emociones positivas, la música prácticamente nunca despierta ciertas emociones como culpa, vergüenza o ira. Por ello la música ayuda a obtener resultados en la rehabilitación del lenguaje en daño cerebral adquirido.



- Diversos estudios han desvelado que las personas con demencia tienen dificultades para recibir, procesar y responder a estímulos ambientales, y pueden reaccionar como si estuvieran en una situación de amenaza. La música ha mostrado cierta eficacia en la reducción de síntomas ansiosos, depresivos y en la reducción de los episodios de agitación y agresividad en personas con demencia.

- Escuchar música ayuda a recuperar recuerdos autobiográficos y asocia a su mnemotecnia el aprendizaje de información nueva, al incorporar música a la tarea, ya que favorece la codificación diversificada de dicha información. Esta mnemotecnia musical por lo tanto, va a favorecer el funcionamiento de la memoria general.

# Aspectos especiales al usar la música con personas geriátricas

## Repertorio

Ha de extraerse de los cuestionarios de preferencias musicales, destacando el repertorio de la juventud de los participantes (aquel que se atesora entre los 18 y 25 años).

## Ritmo y tiempo

Aunque el envejecimiento lleva añadido un enlentecimiento en las funciones motrices, el tempo de las canciones puede verse acelerado o ralentizado. Este es también un factor con gran variabilidad individual, siendo preciso el ajuste por parte del musicoterapeuta frente a un paciente o grupo determinados.

## Música en vivo

Tiene mucha más aceptación y una gran capacidad de adaptación al momento, si bien es cierto que determinadas grabaciones son una herramienta indispensable para trabajar, por ejemplo, la reminiscencia.

## Extensión vocal

A menudo, con el envejecimiento, las voces de las mujeres se atenan, mientras que las de los hombres se atiplan. El acompañamiento debe adaptarse para que las personas puedan participar cómodamente en el canto.

Volumen: adaptando la intensidad del sonido a las necesidades del paciente anciano de acuerdo con su capacidad auditiva.

## Instrumentación

Las personas mayores suelen preferir música melódica acompañada de manera sencilla con acordes que hacen destacar la melodía y la voz frente a la armonía y el ritmo. Por otro lado, a la hora de ofrecer instrumentos para acompañar o realizar improvisaciones, es importante tener en cuenta la capacidad auditiva y motriz de cada persona.

La herramienta principal de la musicoterapia es obviamente la música, pero presentada a través de diferentes técnicas. El conocimiento de la situación basal del paciente anciano (gracias a la valoración geriátrica integral), así como su historia musical, es fundamental para el éxito de la terapia, que por supuesto siempre debe estar dirigida por un profesional acreditado y suficientemente cualificado.

