

La Musicoterapia.

¿Qué es?

La música afecta al cerebro y también al cuerpo, ya que activa ciertas áreas cerebrales. Estimular la mente es esencial ya que es el centro operativo donde se procesan, se comprenden y se juntan todas las sensaciones y emociones que los seres humanos percibimos y expresamos. La música es útil en terapia porque dispara el funcionamiento del cerebro en el sentido emocional, cognitivo y físico.

Podríamos definir la Musicoterapia como: la utilización de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) y la danza con finalidad terapéutica y preventiva, para ayudar a acrecentar y restablecer la salud mental y física del ser humano, mediante la acción del profesional musicoterapeuta.

Con las nuevas investigaciones que surgen sobre la Musicoterapia, se ha demostrado que es útil tanto en rehabilitación, educación y en programas para la mejora del bienestar. Es una profesión del ámbito sanitario, además de humanística y creativa porque actúa sobre las emociones, la creatividad, los valores humanos, etc.



¿Cómo trabaja la Musicoterapia?

El Musicoterapeuta trabaja sobre diferentes aspectos de la persona, como pueden ser:

-**Aspectos sensoriales:** trabajando la habilidad de respuesta ante los estímulos sensoriales recibidos.

-**Aspectos motrices:** la coordinación, el equilibrio y la movilidad del paciente.

-**Aspectos cognitivos:** memoria, aprendizaje, imaginación o atención.

-**Aspectos socio-emocionales:** trabaja la inteligencia y el control de las emociones, así como la expresión emocional o el autoconocimiento de las propias emociones.



Existen 2 tipos principales de música en relación con sus efectos:

-**La música sedante**, que es de naturaleza melódica sostenida, y se caracteriza por tener un ritmo regular, una dinámica predecible, consonancia armónica y un timbre vocal e instrumental reconocido con efectos tranquilizantes.

-**La música estimulante** que aumenta la energía corporal, induce a la acción y estimula las emociones.

¿Cómo influyen los distintos elementos musicales en nosotros?

Tempo: los tiempos lentos, entre 60 y 80 pulsos por minuto, suscita impresiones de dignidad, de calma, de sentimentalismo, serenidad, ternura y tristeza. Los tiempos rápidos de 100 a 150 pulsos por minuto, suscitan impresiones alegres, excitantes y vigorosas.

Ritmo: los ritmos lentos inducen a la paz y a la serenidad, y los rápidos suelen producir la activación motora y la necesidad de exteriorizar sentimientos, aunque también pueden provocar situaciones de estrés.

Armonía: Se da al sonar varios sonidos a la vez. A todo el conjunto se le llama acorde. Los acordes consonantes están asociados al equilibrio, el reposo y la alegría. Los acordes disonantes se asocian a la inquietud, el deseo, la preocupación y la agitación.

Tonalidad: los modos mayores suelen ser alegres, vivos y graciosos, provocando la extroversión de los individuos. Los modos menores presentan unas connotaciones diferentes en su expresión e influencia. Evocan el intimismo, la melancolía y el sentimentalismo, favoreciendo la introversión del individuo.

La altura: las notas agudas actúan frecuentemente sobre el sistema nervioso provocando una actitud de alerta y aumento de los reflejos. También ayudan a despertarnos o sacarnos de un estado de cansancio. El oído es sensible a las notas muy agudas, de forma que si son muy intensas y prolongadas pueden dañarlo e incluso provocar el descontrol del sistema nervioso. Los sonidos graves suelen producir efectos sombríos, una visión pesimista o una tranquilidad extrema.

La intensidad: es uno de los elementos de la música que influyen en el comportamiento. Así, un sonido o

música tranquilizante puede irritar si el volumen es mayor que lo que la persona puede soportar.

La instrumentación: los instrumentos de cuerda suelen evocar el sentimiento por su sonoridad expresiva y penetrante. Mientras los instrumentos de viento destacan por su poder alegre y vivo, dando a las composiciones un carácter brillante, solemne, majestuoso. Los instrumentos de percusión se caracterizan por su poder rítmico, liberador y que incita a la acción y el movimiento.

Beneficios que aporta la musicoterapia.

- **Cognitivo.** La musicoterapia, en este caso ayuda al aprendizaje, mejora la orientación en la realidad, aumenta la capacidad de atención y concentración y mantiene o mejora las habilidades verbales y de comunicación.
- **Físico.** La musicoterapia, ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones y aumenta la fuerza del músculo. También promueve la relajación, reduce la agitación y disminuye los niveles de ansiedad.
- **Socioemocional.** La musicoterapia aumenta la interacción y comunicación social, reduce y previene el aislamiento y mejora las habilidades sociales y la autoestima.
- **Espiritual.** La musicoterapia facilita espacios de reflexión sobre temas trascendentales que preocupan a los seres humanos.

Utilidades de la Musicoterapia.

Ya que la música es un estímulo accesible y atractivo, tiene gran influencia sobre los pacientes y éstos reciben la terapia de manera agradable. Los profesionales de la Musicoterapia seleccionan y aplican la música de manera que aporte los beneficios deseados psicológicos y físicos.

La musicoterapia ha demostrado efectividad en el tratamiento de los síntomas de problemas psicológicos, rehabilitación a drogodependientes, reducción en el dolor de enfermedades terminales, mejora la autoestima, trata dificultades de aprendizaje, esquizofrenia, amnesia, demencia, Alzheimer, Parkinson, depresión, problemas conductuales, afasia, trastornos del habla, etc.

