

## EL PODER DE LA MUSICOTERAPIA, OTRA RAMA DE LA CIENCIA

Antonella Huaiquimil<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Kinesiología, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 15 de septiembre, 2020. Aceptado en versión corregida el 12 de diciembre, 2020.

### RESUMEN

En la actualidad, un gran porcentaje de la población ha escuchado música alguna vez, puede ser desde pequeños sonidos hasta grandes sinfonías, pero la música sirve para más que solo disfrutarla, ya que el desarrollo de la terapia con música se ha venido desarrollando desde la Antigüedad. Diversos estudios demuestran que la música sirve para subir el estado anímico y hasta puede ayudar a sobrellevar una enfermedad terminal de mejor manera.

**Palabras clave:** Musicoterapia, estado de ánimo, estudios, enfermedad terminal.

### INTRODUCCIÓN

Todas las personas escuchan música, pero a cada una ésta lo afecta de forma distinta. El efecto en las personas puede ser agradable o desagradable, y depende de diversos factores como la letra, el ritmo y la melodía, entre muchos otros. Cada persona tiene gustos distintos, sin embargo, se presentará a continuación un estilo específico de música que se describe como lenta, tranquila o, quizás, hasta sin un ritmo definido. Al escuchar este tipo de música el cuerpo de las personas tiende a sentirse menos pesado y más sereno. Esto se debe a que el mismo cuerpo logra relacionar la música tranquila con momentos buenos y libres de estrés, entendiendo que este fenómeno no les ocurre a todos, ya que somos seres humanos diferentes. De eso se trata la musicoterapia, en palabras más técnicas, es una forma de terapia o tratamiento que utiliza la música para lograr restaurar la salud mental y física<sup>1</sup>. Dadas las condiciones de estrés que todos hemos sufrido por el confinamiento y el miedo a la pandemia, el uso de la música en nuestras vidas, a través de la musicoterapia, se presenta como una herramienta útil para apoyar y restablecer nuestra salud mental.

### DESARROLLO

Para el musicoterapeuta norteamericano Kenneth Bruscia, musicoterapia es un proceso constructivo, en el cual el terapeuta ayuda al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar, utilizando como fuerza dinámica de cambio las experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de ellas<sup>1</sup>. A partir de esta definición, es posible entender que la musicoterapia se especializa en diferentes áreas, por ejemplo, si la persona tiene alguna enfermedad como el Alzheimer, Parkinson, demencia o cualquier trastorno mental, esta terapia es muy efectiva, ya que la música estimula la memoria e incrementa la autoestima<sup>1</sup>. Cristina Fernández, terapeuta ocupacional, refuerza lo anterior, al mencionar que la musicoterapia se adapta a la perfección a cualquier contexto, pues en los casos de mayor demencia, simplemente que la persona sonría, supone tener un objetivo cumplido, ya que no existe otra terapia que les provoque esta

estimulación que buscamos. La profesional también menciona que hay adultos mayores que no recuerdan el nombre de su hijo, pero en cuanto escuchan una canción concreta, se ve como les cambia la cara y, enseguida, se ponen a cantar la letra o tararear la melodía<sup>2</sup>. El escuchar música también aporta al sistema muscular y motor, ya que ayuda a trabajar la coordinación la movilidad y el desarrollo de cualquier actividad motriz<sup>3</sup>. Esta es la razón por la que, cuando se hace ejercicio, es recomendable hacerlo con música y un ritmo constante. Escuchar música sirve también como un elemento motivador a la hora de aprender, ya que estimula funciones como la atención, el nivel de alerta y el aprendizaje<sup>4</sup>.

Otro de los ámbitos en el que ayuda la música, es en la concentración. Este es un punto importante, ya que a lo largo de los años se ha puesto en debate de diversas formas si la música verdaderamente aporta a la concentración de niños y adultos, pero gracias a diversos estudios y experiencias de especialistas, se ha demostrado que cirujanos utilizan música durante sus operaciones para bloquear distracciones y concentrarse. Esto funciona gracias a que procesar música y realizar actividades manuales son procesos que no compiten entre sí a nivel cerebral<sup>5</sup>.

La musicoterapia es un gran apoyo para aliviar la ansiedad, ya que escuchar ritmos y entonaciones lentas hace que nuestros oídos y cerebro reciban estas ondas sonoras<sup>6</sup>. Este último punto es de crucial importancia, dada las condiciones de confinamiento, estrés y miedo que hemos vivido últimamente con la Pandemia por Covid. La musicoterapia es accesible para todos, ya que no requiere de equipos costosos ni tratamientos complicados. Solo es necesario encontrar la música agradable a nuestros oídos, idealmente de ritmos lentos, y disfrutarla.

### CONCLUSIÓN

Finalmente, se ha presentado en esta reflexión algunos de los beneficios que trae la música a través de la musicoterapia. Si bien no es muy conocida, es una técnica que cada día se vuelve más efectiva, ya que aborda varios campos importantes del área de la rehabilitación, y lo más significativo, actualmente se está haciendo cada vez más presente en el área

\*Correspondencia: [ahuaiquimilr@udd.cl](mailto:ahuaiquimilr@udd.cl)  
2020, Revista Confluencia, 3(2), 190-191



educativa, pero eso es material para otro ensayo. Ahora que sabes todos los beneficios que trae esta terapia, te invito a probarla, disfrutarla y relajarte con ella, para así poder sobrellevar esta Pandemia de mejor manera.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bruscia K. Definiendo Musicoterapia. 2a. ed. Salamanca: Amarú Ediciones; 1997. 144 p.
2. Fernández C. La música mejora la autoestima, memoria y lenguaje en pacientes con Alzheimer [Internet]. España: Universidad de Salamanca; 2016 [citado el 13 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://sid-inico.usal.es/noticias/la-musica-mejora-la-autoestima-memoria-y-lenguaje-en-pacientes-con-alzheimer/>
3. González R. Música y Discapacidad [Internet]. Barcelona: Universitat Jaume; 2017 [citado el 15 de septiembre de 2020]. Disponible en: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169257/TFG\\_2017\\_VaquerGonzalez\\_Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169257/TFG_2017_VaquerGonzalez_Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Jordi A. Música y neurociencia: La musicoterapia [Internet]. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya; 2014 [citado el 13 de septiembre de 2020]. Disponible en: [https://www.academia.edu/35435667/Jauset\\_Berrocatal\\_Jordi\\_Musica\\_y\\_neurociencia\\_la\\_musicoterapia](https://www.academia.edu/35435667/Jauset_Berrocatal_Jordi_Musica_y_neurociencia_la_musicoterapia)
5. Restak R. Think Smart. New York: Penguin.Books. 2009.
6. Valderrama R, Campos A, Vera J, Castelán G. Comparación entre Introversos y Extroversos en el nivel de Ansiedad al Escuchar Música Relajante. CNEIP [Internet]. 2009 [citado el 15 de septiembre de 2020];14(1):61-76. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214105>

