



TERAPIA MUSICAL

La terapia musical utiliza generalmente la potencia de la música de obrar recíprocamente con emociones humanas y de afectar al bienestar, aunque haya diversos tipos reconocidos en el mundo hoy. Hay diversas teorías psicológicas para la terapia musical, que definen los diversos tipos como los conocemos.

En un cerebro normal existe una amplia red de zonas involucradas con la percepción auditiva, procesamiento del lenguaje, atención y memoria de trabajo, memoria episódica y semántica, función motora, emociones y circuitos de recompensa asociadas con el procesamiento de la música que oímos. Esta amplia red incluye áreas en forma bilateral como regiones temporal, frontal, parietal, cerebelo, límbicas y paralímpicas respectivamente.

A través del tiempo y la historia, tanto la medicina como la música han contribuido al desarrollo del ser humano. Ambas influyen en el organismo, en las emociones y la conducta, y son, por lo tanto susceptibles de ser utilizadas con fines de mejoramiento de la condición humana y su unión origina una disciplina profesional que se ha denominado musicoterapia, es decir, terapia a través de la música.

Musicoterapia



La musicoterapia como especialidad surge a mediados del siglo XX, en países como Inglaterra y Estados Unidos. En el VIII Congreso Mundial realizado en Hamburgo, Alemania, en 1996, la Federación Mundial de Musicoterapia la definió así: “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

creado para facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movimiento, expresión, 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.

En primer lugar, está la musicoterapia basada en el modelo biomédico, donde el ser humano es considerado como un organismo, la música se convierte en un fenómeno acústico y su influencia se transforma en un asunto de cómo la frecuencia y amplitud afectan nuestras reacciones autónomas (emociones).

Luego está la musicoterapia analítica, aquí subyace el concepto freudiano de la música como un lenguaje emocional capaz de esquivar el Yo y remover asociaciones y conflictos inconscientes. Desde este enfoque, la música es considerada como un lenguaje no verbal y el ser humano es frecuentemente tratado como una unidad aislada donde la música podría servir al objetivo de activar y canalizar impulsos e instintos.

La musicoterapia basada en la teoría del aprendizaje emplea la música como elemento reforzador y se ocupa de su función como variable independiente que actúa sobre variables dependientes, en pos de objetivos de aprendizaje y modificación comportamental. Su concepción de ser humano armoniza con el ideal positivista de la ciencia y también lo define como un organismo.

Música, atención y aprendizaje

Todos los que han aprendido el abecedario saben que es más fácil memorizar una lista si va con música. La investigación científica respalda la experiencia común que dice que unir la música con el ritmo y el tono mejora el aprendizaje y la memoria. La música ayuda a los niños y adolescentes con problemas de atención de varias maneras.

Primero: se puede usar como una recompensa a un comportamiento deseado, por ejemplo, por prestar atención a la tarea durante 10 minutos, se puede recompensar a un niño con la oportunidad de escuchar música durante 5 minutos.

Segundo: se puede usar para ayudar a mejorar la atención a tareas académicas "aburridas" como la memorización, usar canciones, ritmos y baile o movimiento para mejorar el interés de las listas a memorizar. La música barroca instrumental es excelente para mejorar la atención y el razonamiento. Para los estudiantes, reproducir música de fondo no es distractor.

Tercero, se pueden usar pistas musicales para ayudar a organizar actividades, un tipo de música para una actividad (estudiar), otro para otra actividad diferente (comer) y un tercer tipo para irse a la cama.

Cuarto: los estudios demuestran que la música tranquila puede promover un comportamiento pro social y disminuir un comportamiento impulsivo.

La música y la ansiedad



Muchas personas encuentran que la música familiar es reconfortante y tranquilizante. De hecho, la música es tan eficaz para reducir la ansiedad, que a menudo se usa en entornos dentales, preoperatorios y de radioterapia para ayudar a los pacientes a enfrentar sus preocupaciones acerca de los procedimientos. La música ayuda a disminuir la ansiedad en los adultos mayores, mamás primerizas y en los niños también.

Cualquier tipo de música relajante, tranquilizante puede contribuir a estados de ánimo más tranquilos. La música tranquilizante puede combinarse con terapia cognitiva para reducir la ansiedad incluso más eficientemente que la terapia convencional por sí sola.

Algunos estudios sugieren que la música especialmente diseñada, como la música que incluye entonaciones que inducen intencionalmente ritmos para los dos oídos que ponen las ondas del cerebro en ritmos delta o zeta relajados, puede ayudar a mejorar los síntomas en pacientes ansiosos aún más que la música sin estas entonaciones; escuchar esta música sin otra distracción (no mientras conduce, cocina, habla o lee) promueve los mejores beneficios.

La música y el estrés

Desde los tiempos antiguos, se ha sabido que ciertos tipos de música pueden ayudar a calmar el estrés. La música tranquilizante de fondo puede reducir significativamente la irritabilidad y promover la calma en pacientes de asilos de ancianos con demencia. La música, elegida ampliamente, reduce los niveles de la hormona del estrés.

Saber que ciertos tipos de música pueden aliviar el estrés es una cosa; ser cuidadoso en elegir qué tipo de música escuchar es otro.

EDUFUTURO

950 palabras

Referencias

[https://www.news-medical.net/health/Types-of-Music-Therapy-\(Spanish\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Types-of-Music-Therapy-(Spanish).aspx)

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000400266

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000400266

<https://revistas.unlp.edu.ar/revpsi/article/download/6103/6056/>

