

PROYECTO



Terapia Artística

Se denominan terapias artísticas a las intervenciones terapéuticas que utilizan alguna de las diferentes disciplinas artísticas. Si bien cada una de estas terapias tiene diferente origen, y ha desarrollado un cuerpo teórico particular, ya sea relacionado con la disciplina artística usada, ya con un modelo psicológico en particular (como el psicoanálisis), se pueden agrupar como aquellas que usan el proceso creativo durante una intervención intencionada, con objetivos terapéuticos, de rehabilitación, de desarrollo comunitario, y en ámbitos educacionales.

Las terapias artísticas son herramientas para el desarrollo personal. A través de ellas el individuo puede generar una actitud creativa con respecto a su propia vida y a su posibilidad de transformarla y enriquecer al mismo tiempo a su entorno. La terapia de artes expresivas invita a las personas o grupos a ingresar a un espacio creativo donde podrán expresar a través de diferentes modalidades artísticas su mundo interno, identificar y potenciar sus recursos, fortaleciendo su capacidad de imaginar y transformar sus dificultades. Es un método para ampliar el alcance de las experiencias humanas, para desarrollar la intuición y la sensorialidad y un área donde las experiencias pueden ser elegidas, variadas y repetidas a voluntad.

Esta disciplina está siendo aplicada como tratamiento complementario a las terapias tradicionales y ha realizado aportes significativos no solamente en el área de la salud y la salud mental, también en el ámbito educacional y en centros comunitarios y sociales. En todo caso, beneficia al individuo que padece, entre otros, trastornos anímicos, del desarrollo, estados depresivos, en el tratamiento enfermedades como sida, cáncer, u otras enfermedades crónicas.

La tarea de la terapia artística es comprender la actividad humana, su relación con la salud y enfermedad, e impregnar el campo artístico con pensamientos terapéuticos.

La Musicoterapia

Es definida como la utilización de la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, armonía y melodía) para promover y facilitar la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento y la expresión satisfaciendo las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas del ser humano.

Formas de musicoterapia según el tipo de experiencia musical

La musicoterapia se puede realizar de 4 formas diferentes según el tipo de experiencia musical que se necesite puede ser:

Improvisación: el paciente crea su propia música cantando o tocando un instrumento que se le proporciona.

Recreación: se canta una canción o se toca una pieza musical ya compuesta, de memoria o leyendo la música.

Composición: se compone una canción o una pieza musical en base a las estructuras musicales conocidas.

Escucha: escuchar música ya creada que esté grabada o en vivo (por ejemplo concierto).

Hay que diferenciar que un músico terapeuta no es un profesor de música, es decir, un músico terapeuta no es exclusivamente una persona con una amplia educación musical, si no que va mucho más allá. La musicoterapia no es educación musical, ya que la música no es el fin, sino que es un medio para producir cambios en el individuo.

La persona que se dedica a la terapia musical promueve cambios en sus pacientes y es capaz de registrarlos. En la mayoría de las ocasiones esta persona tendrá una formación musical y también en otras áreas de conocimiento como psicología, educación, pedagogía, medicina, etc.

Beneficios de la musicoterapia

La música produce efectos beneficiosos en el sistema sensorial, cognitivo y motor (de forma sedante o estimulante), estimula la creatividad, el pensamiento, el lenguaje, el aprendizaje y la memoria. Es un estímulo agradable y placentero para el cerebro que ayuda también a la relajación, efecto conocido desde la estimulación incluso dentro del útero materno o etapa prenatal.

Los beneficios que la musicoterapia aporta son numerosos, entre ellos se encuentran:

- A nivel cognitivo: aumento de la capacidad de aprendizaje, mejora de la orientación, aumento de la capacidad de atención y concentración y estimulación de la comunicación y el lenguaje;
- A nivel físico: mantenimiento de la movilidad de las articulaciones y fuerza de la musculatura, relajación y disminución de los niveles de ansiedad;
- A nivel socioemocional: aumento de las interacciones sociales, mejora de las habilidades sociales y la autoestima, previene el aislamiento.

Elección de la música acorde a los objetivos de la terapia

Se debe elegir la música correcta según los objetivos que se plantean en la terapia.

Para elegir una música u otra hay que tener en cuenta las diferentes partes que la componen. Entre estas partes se encuentran:

- El tiempo, los tiempos lentos transmiten calma y seguridad mientras que lo tiempo rápidos son más excitantes.
- El ritmo, al igual que ocurre con el tiempo pueden ser lentos y rápidos produciendo estos último mayor actividad motora.
- La armonía, que se produce cuando suenan varios sonidos a la vez que tienen que estar a conciencia elegidos según el efecto que se quiera producir.
- La tonalidad.
- La intensidad, es un aspecto muy importante a controlar ya que el volumen en el que ponemos la música debe ser un volumen adecuado para la persona.
- La instrumentalización, los instrumentos que se usen en la base musical también son importantes, por ejemplo los instrumentos de viento metal suelen tener un carácter alegre y divertido mientras que los de cuerda son muchos más expresivos y penetrantes.

¿En qué consiste el proyecto?

Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=nXtpgtliKKU>

Guiándote del video visto elabora un ensayo escrito de una presentación de musicoterapia propuesta para en asilo o casa hogar donde la música puede ser utilizada como terapia.

Deberás detallar:

- Nombre del lugar
- Tipo de personas que atienden
- Tipo de música
- ¿Cómo ayudaría la presentación de musicoterapia que darías en el lugar?

Solicita a tu profesor/tutor más detalles sobre el desarrollo del proyecto.