



MUSICOTERAPIA

<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/toc06a.htm>

- Definición
- Música y estados anímicos
- Música y enfermedades

MUSICOTERAPIA

<http://es.wikipedia.org/wiki/Musicoterapia>

La música como conducta humana

Los efectos de la música sobre el comportamiento han sido evidentes desde los comienzos de la humanidad. A lo largo de la historia, la vida del hombre ha estado complementada e influenciada por la música, a la que se le han atribuido una serie de funciones. La música ha sido y es un medio de expresión y comunicación no verbal, que debido a sus efectos emocionales y de motivación se ha utilizado como instrumento para manipular y controlar el comportamiento del grupo y del individuo.

La música facilita el establecimiento y la permanencia de las relaciones humanas, contribuyendo a la adaptación del individuo a su medio. Por otra parte, la música es un estímulo que enriquece el proceso sensorial, cognitivo (pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memoria) y también enriquece los procesos motores, además de fomentar la creatividad y la disposición al cambio. Así, diversos tipos de música pueden reproducir diferentes estados de ánimo, que a su vez pueden repercutir en tareas psicomotoras y cognitivas. Todo ello depende de la actividad de nuestro sistema nervioso central.

La audición de estímulos musicales, placenteros o no, producen cambios en algunos de los sistemas de neurotransmisión cerebral. Por ejemplo: los sonidos desagradables producen un incremento en los niveles cerebrales de serotonina, una neurohormona que se relaciona con los fenómenos de agresividad y depresión.

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.

La música influye sobre el individuo a 2 niveles primarios diferentes: la movilización y la musicalización: la movilización: la música es energía y por tanto moviliza a los seres humanos a partir de su nacimiento y aún desde la etapa prenatal. A través de la escucha o la creación, la música imprime una energía de carácter global que circula libremente en el interior de la persona para proyectarse después a través de las múltiples vías de expresión disponibles.



La música, al igual que otros estímulos portadores de energía, produce un amplio abanico de respuestas que pueden ser inmediatas, diferidas, voluntarias o involuntarias. Dependiendo de las circunstancias personales (edad, etapa de desarrollo, estado anímico, salud psicológica, apetencia) cada estímulo sonoro o musical puede inducir una variedad de respuestas en las que se integran, tanto los aspectos biofisiológicos como los aspectos efectivos y mentales de la persona. Así, el bebé agita sus miembros cuando reconoce una canción entonada por su madre, los adolescentes se reconfortan física y anímicamente escuchando una música ruidosa e incluso les ayuda a concentrarse mejor en el estudio. Dado que la musicoterapia constituye una aplicación funcional de la música con fines terapéuticos, se preocupa esencialmente de promover a través del sonido y la música, una amplia circulación energética en la persona, a investigar las múltiples transformaciones que induce en el sujeto el impulso inherente al estímulo sonoro y a aplicar la música para solventar problemas de origen psicosomático.

La musicalización: el sonido produce una musicalización de la persona, es decir, la impregna interiormente dejando huella de su paso y de su acción. Así, la música que proviene del entorno o de la experiencia sonora pasa a integrar un fondo o archivo personal, lo que puede denominarse como mundo sonoro interno. Por tanto, nuestra conducta musical es una proyección de la personalidad, utilizando un lenguaje no verbal. Así, escuchando o produciendo música nos manifestamos tal como somos o como nos encontramos en un momento determinado, reaccionando de forma pasiva, activa, hiperactiva, temerosa... Cada individuo suele consumir la música adecuada para sus necesidades, ya sea absorbiéndole de forma pasiva o creándole de forma activa. Toda expresión musical conforma un discurso no verbal que refleja ciertos aspectos del mundo sonoro interno y provoca la movilización y consiguiente proyección del mundo sonoro con fines expresivos y de comunicación.

Los efectos de la música en la conducta

La influencia de cada uno de los elementos de la música en la mayoría de los individuos es la siguiente:

Tiempo: 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: es cuando suenan 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.

Materiales y recursos en musicoterapia

Instrumentos	Materiales
Instrumentos naturales	El cuerpo como objeto sonoro: percusión corporal, voz.
Instrumentos convencionales	Piano, guitarra, flauta.
Instrumentos de percusión	Instrumentos folklóricos y autóctonos.
Instrumentos de construcción artesanal	Construidos por los propios pacientes.
Instrumentos construidos con fines terapéuticos	Material específico de musicoterapia, instrumentos adaptados y objetos sonoros para discriminación auditiva: silbatos, reclamos, etc
Instrumentos electrónicos	Material informático musical.
Material discográfico	Música de diferentes estilos



Material de
psicomotricidad

Rulos, colchonetas, cuñas, etc.

Bibliografía

- Betes del Toro, M, Fundamentos de musicoterapia, Morata, Madrid, 2000.
- Bruscia, Kenneth, E.: "Modelos de improvisación en musicoterapia." Editorial AgrupArtey autor. 1999
- Código de Etica Federación Mundial de Musicoterapia
- Chichon Pascual. Música y Salud: Introducción a la musicoterapia II.
- Equipo ICMus Investigación (directora: Patricia Pellizzari) , Proyecto Música y Psiquismo, lo psicsonoro. ICMus Editores, Argentina, 2006.
- Gabriel Federico: "El niño con necesidades especiales - neurología y musicoterapia", Ed. Kier. Buenos Aires, 2007
- Ferrari, Karina, "Historia, desarrollo y evolución de la musicoterapia como disciplina académica", Texto incluido en la bibliografía de Lic. en Musicoterapia, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Gallardo, R. "Musicoterapia y salud mental" Ediciones Universo. Buenos Aires. 1998. capítulo 2
- Jauset, J. "Música y neurociencia: la musicoterapia." Ed. UOC, Barcelona, 2008.
- Katagiri, J. (2006) Los efectos de la formación musical y de textos sonoros en la comprensión emocional de niños con autismo. Florida´s state University Journal.
- Lago, P y col (1996). Música y Salud: Introducción a la musicoterapia I.
- Lacarcel M, J. (1995). "Musicoterapia en educación especial". Murcia. Compobell
- Léon Bence y Max Méreaux, Guía muy práctica de musicoterapia, Editorial Gedisa, Barcelona, 1988.
- Lundqvist, L. y otros (2009) Effects of Vibroacoustic Music on Challenging Behaviors in Individuals with Autism and Developmental Disabilities. Autism Spectrum Disorders. v3 n2 p390-400.
- Mora Zúñiga, D. M., Salazar, W., y Valverde, R. (2001), "Efectos de la música-danza del refuerzo positivo en la conducta de personas con discapacidad múltiple". Revista de ciencias del ejercicio y la salud. Vol 1, nº1.
- Pellizzari Patricia, "El malestar en la voz", musicoterapia psicoanalítica. Editorial Resio. Buenos Aires, 1993.
- Pellizzari, P. Rodríguez, R. J. "Salud, escucha y creatividad", musicoterapia preventiva psicosocial. Ediciones Universidad del Salvador, Buenos Aires, Argentina, 2005.
- Polo, L. (2002), "Yo puedo, tú puedes... La expresión artística como puente de comunicación para personas con discapacidad". Revista arte, individuo y sociedad. Anejo I. Pág 405-409.
- Rolando Benenzon, Manual de musicoterapia, Paidós Ibérica, Barcelona, 1985.
- Sabbatella, P. (2003). Musicoterapia Aplicada: Metodología y Evaluación en Parálisis Cerebral. Libro: Musicoterapia 2002. Fundación Inocente Inocente, Confereración Aspace, Asodown, Autismo España



- Schapira, D. Ferrari K, Sánchez V y Hugo M. "El abordaje Plurimodal en musicoterapia" Ediciones ADIM. Buenos Aires 2007.
- Trallero, Conxa; Oller, Jordi: Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia autorrealizadora para el estrés asistencial. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 2008.
- Vaillancourt, G. (2009). "Música y musicoterapia. Su importancia en el desarrollo infantil". Madrid. Nancea.

MUSICA PARA CURAR

http://infotk.blogs.com/infotk/2003/10/msico_terapia.html

...

El esquema básico de trabajo en esta disciplina contempla tres aspectos: la interacción positiva del paciente con otros seres, la autoestima y el empleo del ritmo como elemento generador de energía y orden. La musicoterapia actúa como motivación para el desarrollo de autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad en sí mismo. El ritmo, elemento básico, dinámico y potente en la música, es el estímulo orientador de procesos psicomotores que promueven la ejecución de movimientos controlados: desplazamientos para tomar conciencia del espacio vivenciados a través del propio cuerpo.

La herramienta sonora más poderosa según muchos terapeutas del sonido es el canto de armónicos. A través de nuestras propias voces, podemos proyectar a la parte enferma la frecuencia de resonancia correcta, y devolver su frecuencia normal. Según Jonh Beaulieu, la entonación de armónicos afecta incluso al flujo de la kundalini de las tradiciones místicas. Tema muy relacionado con los mantrams tibetanos realizados para limpiar los chakras y despertar su energía para alcanzar la iluminación.

(<http://mantrasdelmundo.blogspot.com/>)

Aquí os dejamos una lista de obras clásicas y su virtud por si os interesa:

Insomnio:

Nocturnos de Chopin (op. 9 n.º 3; op. 15 n.º 22; op. 32 n.º 1; op. 62 n.º 1)
Preludio para la siesta de un Fauno de Debussy
Canon en Re de Pachelbel

Hipertensión:

Las cuatro estaciones de Vivaldi
Serenata nº13 en Sol Mayor de Mozart

Depresión:

Concierto para piano nº5 de Rachmaninov
Música acuática de Haendel



Concierto para violín de Beethoven
Sinfonía nº8 de Dvorak

Ansiedad:

Concierto de Aranjuez de Rodrigo
Las cuatro estaciones de Vivaldi
La sinfonía Linz, k425 de Mozart

Dolor de Cabeza:

Sueño de Amor de Listz
Serenata de Schubert
Himno al Sol de Rimsky-Korsakov

Dolor de estómago:

Música para la Mesa de Telemann
Concierto de Arpa de Haendel
Concierto de oboe de Vivaldi

Energéticas:

La suite Karalia de Sibelius
Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tchaikowsky
Obertura de Guillermo Tell de Rossini

BIBLIOGRAFIA

Dennison, P. (1997) *Brain Gym. Aprendizaje de todo el cerebro*
Barcelona: Robin Book

Cascon, P. i Martín Beristain, C. (1995) *La alternativa del juego I i II*
Madrid: Cyan

Castellví, E. (2007). Guia pràctica para organizar un taller de risoterapia.
Barcelona: Alba Editorial.

Castellví, E. (2010) Taller práctico de risoterapia. Juegos y más juegos para provocar la risa. **Barcelona: Alba Editorial.**

Rodríguez Martín, C. (2007) Risoterapia y calidad de vida. 69 ejercicios de risoterapia para vivir mas y mejor. **Zaragoza: Mira editores**

Tamblyn, D. (2007) Reir y aprender.95 técnicas para emplear el humor en la formación. **Bilbao: Desclee de Brouwer**

Ginger, S. (2005) Gestalt el arte del contacto. **Barcelona: RBA libros.**

Moreau, A. (1999) Ejercicios y técnicas creativas de gestalterapia. **Màlaga: Sirio**