

Musicoterapia

“...Es el uso de la música y/o de los elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía), por un musicoterapeuta calificado, con un paciente o grupo de pacientes, para facilitar y promover la comunicación, la interrelación, el aprendizaje, la movilización, la expresión, la organización, y otros objetivos terapéuticos relevantes, con el objeto de atender necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. La musicoterapia apunta a desarrollar potencialidades y/o a reestablecer funciones del individuo para que este pueda emprender una mejor integración intrapersonal o interpersonal, y en consecuencia alcanzar una mejor calidad de vida, a través de la prevención, la rehabilitación o el tratamiento.”

Definición de Musicoterapia para la Federación Mundial de Musicoterapia (WFMT)

En una experiencia musical se ponen en juego paralelamente diversas operaciones mentales. La actividad musical es una de las pocas que posee carácter bi-hemisférico, ya que involucra tanto al hemisferio izquierdo para el ritmo y al hemisferio derecho para la producción del canto y de la percepción musical.

Hoy en día tenemos conciencia de que la música tiene una serie de efectos fisiológicos. La música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales. También se sabe que la música puede ayudar una amplia variedad de problemas médicos, que van desde la enfermedad de Alzheimer hasta el dolor de muelas. Los investigadores han producido evidencia de la habilidad de la música para disminuir el dolor, mejorar la memoria y reducir el estrés.

Recientemente se ha estado empleando la musicoterapia como un medio de aliviar la ansiedad de pacientes que han de ser sometidos a algún procedimiento quirúrgico. Se ha encontrado que los pacientes que escuchan música antes, durante y después de su cirugía sienten menos dolor y ansiedad, requieren menos medicamentos y se recuperan con mayor rapidez. La música funciona bloqueando los sonidos típicos de una sala de operaciones que provocan ansiedad en los pacientes, logrando una reducción de un 50% en la cantidad de sedantes requeridos.

La musicoterapia no sólo es útil en caso de enfermedades. También se usa como parte de la preparación de las embarazadas. En estos casos produce una actitud mental positiva, ayudando a la relajación; la estimulación prenatal con música permite a la futura mamá disminuir las tensiones y reducir sus miedos. Enseña a relajarse, a establecer un contacto íntimo con el bebé en gestación y ayuda a proyectarse en el tiempo, lo cual da confianza y seguridad a la hora de dar a luz. El bebé por nacer se irá relacionando con melodías que reconocerá dentro del útero y que lo calmarán una vez nacido, remitiéndolo a ese estado placentero que vivió durante su gestación.

En musicoterapia uno de los objetivos primordiales es el desarrollo integral del individuo. Desarrollar sus potencialidades implica trabajar desde la posibilidad hacia algo más, y por otro lado la aceptación de uno mismo como se es. De crear un espacio expresivo donde uno puede ver sus iniciativas; la manera de cambiar y de no cambiar. Es una vía para modificar partes de uno a través de un momento creativo, expresivo, que implica verse y tener una idea más clara de uno mismo reafirmandola, y poder reconocerse y aceptarse en los cambios. Ya que conociéndonos, y fortaleciendo nuestras potencialidades, conseguiremos tener mas herramientas para luchar contra las adversidades que se presentan

La musicoterapia facilita o mejora la comunicación en todos sus niveles, a través de la palabra, del gesto, del sonido, del grafismo. Mejorando la capacidad de simbolización del individuo, facilitando la expresión sus emociones, sentimientos, idea e inquietudes.

En el tratamiento musicoterapeutico se busca fortalecer el desarrollo emocional hacia un equilibrio que predisponga positivamente hacia el aprendizaje y otras acciones de la vida; lo cual implica llegar a un equilibrio general entre sentimientos, deseos, necesidades, y reacciones frente al otro, consigo mismo y con la realidad.

Lic. en Musicoterapia
Maria Clara Toledo
www.musico-terapeuta.com.ar