

«Si la música es un elemento tan profundamente humano, no es extraño que podamos ver en ese arte un medio educativo de primer orden»

Goethe

La música es uno de los mayores placeres que acompañan nuestra vida. Es capaz de provocar gran variedad de emociones: desde las lágrimas y la melancolía a la euforia más intensa.

La música ha existido siempre en todas las culturas y sociedades. Desde antiguo, la humanidad ha interpretado cantos en sus actos sociales, acompañándose a menudo de instrumentos, como tambores o flautas, para realizar sus fiestas o animar a sus guerreros.

Actualmente usamos la música en muchas ocasiones. La facilidad de grabaciones y aparatos reproductores facilitan, además, su difusión. La música realza las comunicaciones: una banda sonora añade carga emotiva a películas, reportajes, programas de televisión...

Ya desde el nacimiento los padres acunan a sus hijos cantándoles nanas para tranquilizarlos, los juegos de los niños están basados en canciones, los adolescentes y jóvenes invierten mucho tiempo escuchando o interpretando la música que crean sus ídolos. Cada acontecimiento importante de la vida suele acompañarse de su música (bodas, fiestas, duelos...).

La musicoterapia se entiende como la utilización sistemática y científica de la música en el marco de una rela-

# LA MUSICOTERAPIA

Dul Vallvé

Musicoterapeuta. Associació Resso

ción interpersonal, para mantener, mejorar o restaurar el estado de salud de las personas que sufren algún tipo de problema físico, cognitivo o emocional.

La musicoterapia plantea una nueva forma de intervención y relación con aquellas personas que necesitan expresar sus emociones y no pueden hacerlo satisfactoriamente con palabras.

La música ofrece una posibilidad de explorar el mundo interno, los conflictos afectivos, la inseguridad... y puede ayudar a expresar y elaborar los sentimientos negativos en un espacio de contención y confianza, y así reforzar el crecimiento y la maduración de la persona.

### La música y los niños

La música es un elemento muy importante en la educación de los niños. Los bebés reaccionan a los estímulos musicales: son capaces de calmarse al oír la voz de su madre y al mismo tiempo ser estimulados cuando ella les canta canciones.

Ritmo, melodía y armonía son tres elementos musicales estrechamente relacionados con los mecanismos fisiológicos, afectivos e intelectuales de la persona. Según Willems, con el ritmo se trabaja el movimiento, es decir, un aspecto fisiológico, con la melodía la afectividad y con la armonía la inteligencia.

*«Con el ritmo se trabaja el movimiento, con la melodía la afectividad y con la armonía la inteligencia»*

La música mejora la capacidad de atención porque mantiene el interés del niño con los estímulos cambiantes a lo largo de la interpretación.

Ayuda a estructurar el pensamiento, desarrollando la memoria, el sentido de análisis y de orden, porque es una secuencia en el tiempo y tiene una estructura que se repite.

Estimula la imaginación y la capacidad creadora al ser un arte capaz de evocar y sugerir situaciones relacionadas con la fantasía e induce a la reflexión a través de su atenta escucha.



© Heidi Briesnitz

La música puede ser un apoyo emocional del aprendizaje. No debemos olvidar que lo que más a menudo genera problemas en el aprendizaje infantil son las dificultades emocionales, que comprometen el rendimiento intelectual con mucha mayor frecuencia que las dificultades propiamente intelectuales. La música ofrece aquí un cauce para expresar emociones, experimentar sensaciones placenteras y adquirir mayor confianza en sí mismos.

La música es un agente socializante. El canto, la danza y la interpretación instrumental ayudan a cohesionar grupos, facilitándoles vivencias positivas comunes. La experiencia de interpretar música en grupo ayuda al niño a mejorar la relación con su entorno.

### Musicoterapia y medicina

La música influye también a nivel biomédico. El sonido puede modificar varias funciones orgánicas: la presión de la sangre, el ritmo cardíaco, el pulso, la respiración, las respuestas musculares...

La eficacia de la musicoterapia en medicina ha quedado suficientemente demostrada en varios estudios médicos.

Según Marranito, la musicoterapia es un tratamiento no invasor ni doloroso, tiene pocas contraindicaciones y escasos efectos secundarios y facilita que el paciente asuma una parte de responsabilidad y de participación en su propio tratamiento.

Es una modalidad complementaria en el tratamiento de enfermedades y problemas, además de ser especialmente eficaz y rentable si se compara con otros tipos de terapia. ■