



COL·LECCIÓ IMAS

Innovació i Metodologia en Afers Socials

Núm. 70. Novembre 2024

ISSN: 2659-5273

Atenció socio sanitària i educació

La musicoteràpia i els diferents àmbits d'intervenció psicosanitària i educativa

Maria Antònia Barceló Porcel

M. Isabel Cuat Sintes

M. Sofia Ferrà Roca

Conselleria d'Educació i Universitats



El contingut de la REVISTA *ALIMARA* de l'IMAS està subjecte a una llicència de Reconeixement No Comercial_Sense Obra Derivada 4.0 Internacional de Creative Commons

Resum

En aquest article s'explica què és la musicoteràpia com a disciplina, les aplicacions i els beneficis d'aquesta a nivell general, per després anar concretant els diferents àmbits on s'ha demostrat que és positiva la seva implementació. En destaca l'àmbit comunitari, tant en la població general com en els col·lectius vulnerables; en l'àmbit educatiu, amb infants i joves tant amb necessitats educatives de suport educatiu com sense aquestes necessitats, i en l'àmbit sociosanitari.

Paraules clau

Música, musicoteràpia, emocions, benestar, qualitat de vida.

1. Aspectes teòrics i metodològics

El procés sonor inherent a la música, a més de la funció estètica, desperta una sèrie de sensacions i d'emocions que permeten reflectir sentiments que projecten el món intern, i connecten la part conscient amb la inconscient, els records i les associacions, i ajuden a contenir, integrar i reconstruir les experiències.

Aquesta experiència sensorial i emocional, que activa tantes àrees del cervell, és molt efectiva a nivell terapèutic; per aquest motiu, la musicoteràpia emprà la música en diferents àmbits per millorar la salut emocional i mental i el benestar de les persones.

La musicoteràpia és una disciplina que, si bé d'alguna manera ja hi era present en l'antiguitat, en les primeres civilitzacions sumèria i egípcia, es va establir, com a tal, en la primera meitat del s xx als Estats Units, quan, després de la Primera Guerra Mundial, als

hospitals es varen començar a contractar músics per promoure el benestar emocional de les persones malaltes.

Hi ha diferents definicions del que entenem com a musicoteràpia, la Federació Mundial de Musicoteràpia (WFMT) la concep com a l'ús de la música i/o dels elements musicals (so, ritme, melodia i harmonia) per un/a musicoterapeuta qualificat/ada, amb un client o grup, en un procés dissenyat per a facilitar i promoure la comunicació, relacions, aprenentatge, mobilització, expressió, organització i altres objectius terapèutics rellevants, amb la finalitat de complir amb els objectius físics, emocionals, necessitats mentals, socials i cognitives. La musicoteràpia té com a objectiu desenvolupar potencials i/o restaurar funcions de l'individu per a què pugui aconseguir una millor integració intra i interpersonal i en conseqüència, una millor qualitat de vida mitjançant la prevenció, la rehabilitació o tractament" (1997, p.1)

La musicoteràpia és un tipus de psicoteràpia que empra la música, el so, els instruments corporals-sonors-musicals per establir una relació entre la persona terapeuta i el o la pacient o grups de pacients, permetent, mitjançant aquesta, millorar la qualitat de vida. (Benenzon, 2011)

Les aplicacions de la musicoteràpia poden anar adreçades tant a l'ús de la música per les seves qualitats restauradores inherents, i/o com al seu ús com a mitjà d'interacció o autoexpressió dins una relació terapèutica. (Peters, 1987)

Les dimensions que es treballen mitjançant la musicoteràpia són diverses, abraçant tot els processos cognitius, els psicomotors, així com la part socioemocional de la persona.

A nivell metodològic i com a aplicació pràctica, la musicoteràpia es pot aplicar de forma receptiva, escoltant música i experimentant les sensacions, emocions i vivències que genera aquesta escolta; o bé de forma activa, creant la pròpia música amb instruments o amb el propi cos.

Els beneficis de la musicoteràpia són diversos i diferents, segons els àmbits d'aplicació i els col·lectius: a nivell cognitiu, es poden apreciar millores en els processos atencional, memorístics i de llenguatge; a nivell físiocemocional, es pot experimentar una reducció del nivell d'ansietat; a nivell de motricitat, una major coordinació en la motricitat fina; i a nivell socioemocional, com a ajuda per treballar l'empatia i les interaccions socials.

Mercadall i Martí (2007) enumeren com a beneficis de la musicoteràpia la catalització de processos cognitius, com la memòria recent i autobiogràfica, el llenguatge i el funcionament cognitiu; la millora de la participació, la comunicació amb altres membres del grup, cuidadors o familiars; la potència d'interaccions positives i de cooperació; la creació d'un estat anímic i afectiu més positiu; i la reducció de problemes conductuals, com agitació, agressivitat, insomni o deambulació.

La musicoteràpia es pot dur a terme, tant a nivell individual com grupal, a diferents àmbits, que descriurem breument en els apartats següents de l'article, detallant un poc més algunes de les experiències que s'han duit a terme a Mallorca.

2. Àmbit comunitari

La musicoteràpia aplicada en l'àmbit comunitari aporta experiències significatives intrapersonals i interpersonals que ajuden a enfortir la inclusió, millorant les competències i promovent la connexió i la comunicació, activant el sentiment de comunitat (Schawbe i Hasse, 1998), aportant una experiència estructurada, fomentant l'autoregulació, reduint les conductes inadequades i augmentant la consciència social, la cooperació, la cohesió i les conductes prosocials. (Zahonero, 2007).

Els col·lectius on s'han duit a terme més experiències de musicoteràpia en l'àmbit comunitari són tant la població en general com els col·lectius vulnerables, amb condicions que impedeixen participar plenament en la societat, a causa de pobresa, manca de competències bàsiques i/o oportunitats d'aprenentatge permanent, o per motius de discriminació, entre d'altres (Comissió Europea, 2003).

Adreçat a la comunitat en general destaca el moviment de cercles de percussió, impulsat a nivell mundial pel Artur Hull, i també al nostre país, on un facilitador condueix una experiència grupal que, a través de la percussió i del ritme, genera sensacions positives de sinèrgies, pertinença i benestar comunitari.

Més específicament, exemples de col·lectius vulnerables beneficiaris de la musicoteràpia són les persones víctimes de violència de gènere, infants i joves en acolliment residencial (Medina i Jabato, 2020), persones amb addiccions, així com les persones institucionalitzades en centres penitenciaris (Chen, Hannibal i Gold, 2016).

A Mallorca s'han dut a terme alguns tallers de musicoteràpia a la presó de Palma a través de la Pastoral Penitenciària, amb els objectius de millorar els processos de comunicació, cohesió grupal i convivència, optimitzar l'autoconeixement i l'autoestima, reduir el nivell d'ansietat i hostilitat, canalitzar l'expressió emocional i millorar l'empatia; a l'avaluació que es va dur a terme després de les sessions es va apreciar una millora de la cohesió grupal, de l'empatia i la reducció de l'ansietat. (Cuart, 2023).

3. Àmbit educatiu

La musicoteràpia, en l'àmbit educatiu, aporta beneficis a tots els membres de la comunitat educativa, tant alumnat com personal docent. Pot ajudar el professorat a

reduir l'ansietat i millorar el benestar emocional. Quant a l'alumnat, la musicoteràpia ajuda a millorar el clima d'aula, resoldre conflictes, reduir l'ansietat i millorar la comunicació i l'expressió.

En aquest sentit es pot citar, com a experiència, la participació en sessions grupals de musicoteràpia de l'alumnat del programa de diversificació curricular a tercer i quart curs d'ESO d'un centre escolar a Madrid, on es va apreciar una millora de les relacions socials reflectida en els sociogrames, com una major integració i la unificació dels grups. (Pérez, 2017)

La musicoteràpia també aporta estratègies per a la pràctica inclusiva, i ajuda a millorar les funcions cognitives (atenció, memòria), la psicomotricitat i la inclusió dels infants i joves, tant amb necessitats educatives especials com amb la resta de necessitats educatives de suport educatiu. Mitjançant una varietat d'experiències musicals terapèutiques (que no hem de confondre amb l'aprenentatge musical), es pretenen aconseguir uns objectius específics en relació amb les necessitats educatives detectades. (Pérez, 2017)

Una experiència desenvolupada a Mallorca, que guarda una relació estreta amb la musicoteràpia en l'àmbit educatiu, és la que es va a dur a terme amb uns instruments de percussió anomenats tambors xamànics a l'aula UECCO de l'IES Bendinat per part de dues pedagogues formades en aquesta metodologia, que dugueren a terme aquesta activitat com a part del currículum de l'aula amb tres sessions setmanals durant tres cursos escolars. Els resultats varen ser positius, especialment amb infants amb hiperactivitat, que es relaxaven amb la vibració produïda pels tambors.

Durant els cursos 2022-23 i 2023-24, aquestes dues professionals desenvoluparen el projecte amb tambors xamànics amb l'alumnat de tercer cicle d'educació primària del CEIP El Terreno, amb una periodicitat setmanal. Cada infant disposava d'un tambor i l'activitat es feia en petit grup (els grups es subdividien per poder aprofitar millor la dinàmica).

En cercle, com en l'experiència de cercles de percussió abans esmentada, executant uns determinats ritmes bàsics i escoltant i cantant diferents cançons originals de tribus dels nadius nord-americans, es treballaren els objectius següents:

- Coordinar la motricitat i l'expressió oral simultàniament, per augmentar la connexió entre els dos hemisferis cerebrals.
- Desenvolupar l'atenció i la concentració: afavorir l'escolta mútua dels participants per coordinar l'execució conjunta dels ritmes.

- Incrementar la percepció i discriminació auditiva.
- Reforçar l'autoestima fent una activitat musical amb èxit.
- Potenciar la creativitat i l'expressió artística per expressar
- emocions i sentiments mitjançant la percussió.

Els resultats obtinguts varen ésser molt positius, ja que es varen assolir els objectius proposats, i, a més d'executar i aprendre a controlar les diferents varietats dels ritmes i cantar les cançons, els infants que varen participar de l'experiència ara identifiquen les sensacions que produeix la vibració en el seu cos i en el seu entorn, són capaços de relaxar-se, calmar-se i captar les seves pròpies sensacions en silenci, al final de cada cançó. L'activitat també els ha produït diversió, alegria i emoció, ajudant-los a gaudir de la música i amb aquesta.

4. Àmbit sociosanitari

La implementació de la musicoteràpia als centres sanitaris és una realitat tant als Estats Units com a molts de països europeus (al Regne Unit i Alemanya, fins i tot, es cobreixen per la Seguretat Social les sessions, com a tractament complementari. (Aldridge, 2003).

Al nostre país, la implementació d'aquesta teràpia complementària als hospitals és relativament recent, malgrat que nombrosos estudis han comentat l'efectivitat de la musicoteràpia en l'àmbit sanitari sobre el benestar dels pacients i dels seus familiars. (Yáñez, 2011).

La musicoteràpia es pot dur a terme a molts d'indrets, a clíniques dentals, a centres d'atenció primària o a diferents àrees dels hospitals (neonatologia, pediatria, cures intensives, unitat del dolor, unitat de cremats, cirurgia, oncologia, rehabilitació...), també es pot dur a terme a les pròpies sales d'espera, així com amb els professionals que treballen en l'àmbit sanitari per a la prevenció de la síndrome d'esgotament professional.

La música pot ésser utilitzada en els diferents tractaments mèdics, majoritàriament per reduir l'ansietat o el dolor associat a la pròpia patologia o al tractament, podent començar a treballar, a mode preventiu, en els moments que envolten el diagnòstic o durant el tractament.

Les tècniques més freqüentment emprades són les audicions musicals (pregravades o en directe), la improvisació vocal o instrumental, el cant, l'execució d'un instrument, la composició i l'anàlisi lírica; en el quadre següent s'especifiquen amb més detall a la següent taula:

Taula 1. *Tècniques més emprades en les audicions musicals* (Serra, 2013, pàg. 62)

Tècnica	Funció de la música	Objectius terapèutics
Audició musical i anestèsia, analgèsia i/o suggestió	Servir com un audioanalgèsic, ansiolític o sedant	- Reduir el dolor, l'ansietat o l'estrès - Augmentar l'efecte de la anestèsia/analgèsia - Reduir l'estada hospitalària
Audició musical o participació amb exercici de la parla	Servir com a focus d'atenció i/o estructura per a l'exercici	- Reduir el dolor resultant del moviment físic - Augmentar la mobilitat - Augmentar les habilitats motrius - Disminuir el temps del part - Augmentar l'habilitat respiratòria
Audició musical o participació amb aconsellament	Iniciar i potenciar la relació terapeuta/pacient/família	- Reduir l'estrès/trauma/por relacionats amb una malaltia greu o terminal - Acceptar una discapacitat permanent, la mort - Potenciar interaccions eficaces en moments d'estrès - Manejar la malaltia i assumptes personals - Adaptar-se a un trasplantament d'òrgan
Audició musical o participació amb objectius educatius o de desenvolupament	Reforçar o estructurar l'aprenentatge per compensar els retards educatius i en el desenvolupament que experimenten els infants hospitalitzats	- Augmentar l'aprenentatge acadèmic - Augmentar la independència i potenciar el desenvolupament
Audició musical i estimulació	Estimular auditivament i augmentar la consciència d'altres formes d'estimulació, millorar la memòria	- Augmentar les respostes a estímuls - Augmentar la tolerància a l'estimulació - Reduir la depressió/ansietat per privació sensorial - Millorar la memòria recent i remota
Música i bioretroalimentació	Servir com a reforç o estructura per a respostes fisiològiques	- Millorar la consciència, l'autocontrol i el seguiment de l'estat fisiològic
Música i activitats de grup	Estructurar interaccions interpersonals agradables i positives	- Reduir la depressió/ansietat causades per l'aïllament - Augmentar sentiments de plaer i benestar

La musicoteràpia en l'àmbit mèdic pot proporcionar benestar i, en alguns casos, facilitar la recuperació de la salut. Diferents estudis (Lars, 2011) evidencien beneficis de la música sobre el dolor, l'estrès, el sistema immunitari i les funcions neurològiques, especialment en l'embaràs, la salut coronària, el càncer i la depressió. La musicoteràpia, en aquest

sentit, promou la interacció entre els pensaments, les emocions, la conducta i l'esperitualitat, i tot això repercuteix positivament en la salut.

En relació amb l'àmbit de la gent gran, la musicoteràpia aporta beneficis múltiples, tant per promoure un envelliment actiu i saludable, com per millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen malalties neurodegeneratives.

Hi ha nombrosos estudis que mostren que la música enforteix la reserva cognitiva. En relació amb el funcionament cognitiu, existeixen dos tipus de reserva (Stern, 2009), la reserva cerebral i la cognitiva. La reserva cerebral és el substrat neurològic estructural que optimitza les funcions cognitives, que permet acumular un determinat dany cerebral abans que es presentin manifestacions clíniques. La reserva cognitiva és la capacitat per optimitzar el rendiment cognitiu mitjançant l'ús més eficient de les xarxes neuronals i la utilització de diferents estratègies cognitives.

És un concepte estretament lligat amb la plasticitat cognitiva, que consisteix a millorar el rendiment cognitiu de la gent gran quan les condicions en les quals s'ha de dur a terme s'optimitzen, com les situacions en les quals la persona està estimulada cognitivament.

La música és una d'aquestes situacions, i ja no tan sols l'estimulació i entrenament musical en etapes primerenques o mitjanes de la vida estan relacionats amb una major memòria episòdica i semàntica (Gooding [et al.], 2014), sinó que també, la iniciació amb instruments com, per exemple, el piano, en gent gran, està demostrat que millora les habilitats relacionades amb la concentració, la memòria de treball, la planificació i la velocitat perceptiva. (Bugas [et al.], 2007).

Centrant-nos ja pròpiament en musicoteràpia, els seus beneficis en el col·lectiu de gent gran són, entre d'altres, la millora de la motricitat, la reducció de l'ansietat, el reforç de la memòria recent i l'evocació de records emmagatzemats en la de llarg termini, la millora de la comunicació, la potenciació de la interacció social, les relacions interpersonals i la cohesió de grup, i la prevenció de sentiments de solitud i de problemes emocionals. (Poch, 1999).

Igbal i Olivia (2024) mostren, en les seves investigacions, canvis estadísticament significatius en les puntuacions de depressió i mesures de qualitat de vida en la gent gran que havia participat en sessions de musicoteràpia, mostrant la influència positiva d'aquesta disciplina sobre l'estat d'ànim i el benestar d'aquest col·lectiu de persones, així com a nivell qualitatiu sobre la promoció de l'expressió emocional, la connexió social i el creixement personal.

En gent gran amb malalties neurodegeneratives que afecten la memòria, la intervenció amb musicoteràpia en millora: l'activació sensorial i motriu, l'evocació de records, l'orientació temporal i espacial, les relacions interpersonals i l'expressió i evocació de sentiments, i, així, també millora la sensació que tenen de benestar.

Són moltes les residències i els centres de dia, tant a nivell nacional com a nivell local, que implementen sessions d'aquest tipus, encara que seria necessari ampliar-les a tots, ja que, com s'ha pogut demostrar, els beneficis són molt positius.

5. Conclusions

Al llarg d'aquest article s'han explicat els beneficis de la música i la musicoteràpia en totes les etapes de la vida i en diferents àmbits i col·lectiu. Si bé les experiències dutes a terme a nivell comunitari, educatiu i sociosanitari han estat positives, seria necessari generalitzar aquest tipus d'intervenció a tots els centres, per poder ampliar a tota la població aquesta oportunitat, tan valuosa, de millorar la qualitat de vida i el benestar emocional.

Referències bibliogràfiques

- Aldridge, G. (1996). «A walk through Paris». The development of melodic expression in music therapy with a breast-cancer patient. *The arts in Psychotherapy*, 23(3), 207-223.
- Benenzon, R. (2011). *Musicoterapia. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Bugas, J. A.; Perlstein, W. M.; McCrae, C. S.; Brophy, T. S.; Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging & Mental Health*, 11(4), 464-471.
- Comisión Europea. (2003). Informe conjunto sobre la inclusión social en el que se resumen los resultados del examen de los planes nacionales de acción a favor de la inclusión social (2003-2005). COM.
- Cuart, M. I. (2023). «Experiencia piloto de implantación de musicoterapia en el ámbito penitenciario y su posible influencia en la reducción de la ansiedad». *Nuba, Revista de la Sociedad Científica Española de Musicoterapia*, 1, 11-14.
- Iqbal, M.; Olivia, R. (2024). «Examining the Efficacy of Music Therapy in Alleviating Depression Among the Elderly.» *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*, 13(2), 121-131.

- Medina, M. A.; Jabato, R. P. (2020). «Aportaciones desde una propuesta de musicoterapia con adolescencia adoptada en acogimiento residencial en Bizkaia: de la improvisación musical clínica a la cohesión grupal». Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales, (71), 53-74.
- Mercadal-Brotons; M. Martí Augé, P. (2008). Manual de Musicoterapia en Geriatria y Demencias. Monsa-Prayma Ediciones.
- Mercadal, M.; Martí, P. (2007). Aplicación de la musicoterapia en las demencias. Informaciones psiquiátricas: Publicación científica de los Centros de la Congregación de Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús. (188), 119-126.
- Pérez, M. (2017). Efectos de la Musicoterapia en las relaciones sociales de grupos de adolescentes en un centro educativo, en Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical, 18, 15, 175-191.
- Peters, J. S. (1987). Music therapy: An introduction. Charles C. Thomas, Publisher.
- Poch, S. (1999). Compendio de Musicoterapia. Barcelona: Herder.
- Schwabe, C.; Haase, U. (1998). Die Sozialmusiktherapie. Dresden: Akademie für angewandte Musiktherapie Crossen
- Serra, M. (2013). Comparación del efecto de una intervención con musicoterapia para mujeres con cáncer de mama durante la sesión de quimioterapia: un análisis cuantitativo y cualitativo. (Tesis doctoral). Barcelona: Universitat Ramon Llull.
- Stern, Y. (2009). Cognitive reserve. Neuropsychologia 47(10),2015-28
- UNIR Revista (2021). Fundamentos de la Musicoterapia: aplicaciones y beneficios <https://www.unir.net/humanidades/revista/fundamentos-musicoterapia/#:~:text=La%20musicoterapia%20utiliza%20la%20m%C3%BAsica,el%20bien%20de%20las%20personas.>
- Yáñez, B. (2011). Musicoterapia en el paciente oncológico. Cultura de los cuidados, 29. (57-73).
- ZAHONERO, A. (2007). «La atención a la diversidad desde la musicoterapia», Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, vol. 2, núm. 2, p. 218-235.