La música como terapia

Javier Soria - 21/05/2012

Una de las alternativas terapéuticas más extendidas en nuestros días es la llamada terapia individual. No sólo en el aspecto psicológico, sino también en el físico. Muchas alternativas se ofertan a la hora de que un paciente recién operado, pueda escuchar algo de música tranquilizadora que le alimente el espíritu, es algo más que lo que llegamos a observar.

La música no es sólo placer, sino también salud. Actúa como un resorte que empuja a una persona a conectar con sus emociones para abrirse más al exterior.

Al ser una forma de comunicación no verbal, enseña a hablar sin palabras a los que tienen problemas para relacionarse. También ayuda a ordenar la mente y desaloja casi todos los males comunes, principalmente el estrés.

La terapia basada en la música, es una técnica aplicada a personas que tienen problemas para relacionarse, personas con dificultades importantes a la hora de buscar interacciones sociales.

La terapia basada en la música es también nexo de unión entre terapeuta y paciente.

Funciona mediante una serie de técnicas reactivas aplicadas e individualizadas en las que el paciente puede utilizar su cuerpo, voz o instrumento musical, para producir sonidos, o receptivas, en las que el paciente escucha una grabación o un disco de música preconcebida.

Es una técnica bastante fiable. Hoy en día, la técnica está implantada en los centros de educación especial, geriátricos y de drogodependencia. En

EEUU es carrera universitaria desde los años cincuenta y se usa en hospitales o centros sanitarios.

Desde hace unos años, también se utiliza para el tratamiento de la ansiedad o el estrés, patologías importantes como el autismo, la psicosis o la esquizofrenia, como terapia alternativa o complementaria.

Para el tratamiento de problemas de orden genético es una buena manera de comunicarse con ellos, disminuyendo la agresividad o la hiperactividad infantil. Puede funcionar como terapia funcional y de choque en momentos iniciales del tratamiento.

La persona, verbaliza sus emociones, reacciona ante el estímulo sonoro, despierta vivencias escondidas, se expresa a través de dibujos o palabras y comenta lo que piensa y siente.

El objetivo de la terapia es buscar la afinidad entre el estado y la melodía.

El efecto físico mayor es la modificación de los ritmos respiratorios y circulatorios, el tono muscular y la actividad hormonal, liberando sustancias y componentes cerebrales, beneficiosos para la salud.