

MUSICOTERAPIA Y ADICCIONES

“La música expresa lo que no puede ser dicho y aquello sobre lo que es imposible permanecer en silencio”

Víctor Hugo



Helena Cirera Pla

Psicóloga, Musicoterapeuta y Orientadora Educativa

Irene Díaz Marquina

Musicóloga, Educadora Musical y Musicoterapeuta

¿Qué es la musicoterapia?

Es conocido el poder de la música sobre el bienestar psicológico y emocional de las personas desde tiempos ancestrales, así como su uso para tratar determinados problemas de salud e incluso en ciertos rituales catárticos. Así, a día de hoy, este uso de la música se considera una rama científica conocida como la musicoterapia y que desde una definición algo más técnica podría explicarse como el uso de la música y/o de elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía) por una terapeuta cualificada con una persona o grupo, en un proceso dirigido a facilitar y promover los objetivos terapéuticos concretados, con el fin de desarrollar potenciales del individuo de forma que él o ella puedan conseguir una integración tanto intrapersonal como interpersonal y así mejorar su calidad de vida.

Es una herramienta de tratamiento que actualmente se utiliza en diversos campos de aplicación como en el ámbito educativo, la aplicación clínica y hospitalaria, la musicoterapia social y comunitaria, el ámbito corporativo, deportivo y preventivo.

Además, la musicoterapia es adecuada para todas las etapas evolutivas de la vida de las personas y existen distintas áreas de tratamiento, desde las habilidades cognitivas y motrices hasta las sensoriales y socioemocionales.



¿Por qué es adecuado trabajar con musicoterapia en adicciones?

Uno de los ámbitos de aplicación donde la musicoterapia obtiene resultados positivos es el proceso de tratamiento de las adicciones. Aunque el inicio de una adicción puede ser policausal, se pueden observar ciertos factores comunes en las personas que la sufren, entre ellos se pueden encontrar estilos de vida relacionados con el sufrimiento, ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, estrés ambiental o problemas de salud mental. Un conjunto de situaciones que a su vez ocasiona problemas colaterales en relación con el entorno social y familiar, pero también con la salud física y su estilo de vida en general.

¿Qué se hace en una sesión de musicoterapia?

Las sesiones de musicoterapia en el tratamiento de las adicciones son de carácter grupal debido a que uno de los objetivos principales del proceso terapéutico será promover la cohesión grupal e integración de la persona en el grupo, para que poco a poco mejore sus habilidades sociales y comunicativas con las demás personas.



Otro aspecto fundamental a la hora de planificar cada una de las sesiones es tener en cuenta la estructura de las mismas. Hay una estructura interna particular a cada sesión, que estará determinada por los objetivos terapéuticos necesarios de abordar en ese momento del proceso terapéutico, y que por tanto estará conformada por la elección más adecuada entre la gran diversidad de técnicas de musicoterapia existentes. Entre estas hablamos de técnicas activas, donde la persona forma parte del proceso de experiencial de la creación musical, y entre las que destacan: la improvisación instrumental, vocal o corporal, composición de canciones o *songwriting*, danza o expresión corporal, entre otras; y técnicas receptivas, donde los usuarios hacen un procesamiento más interno del hecho musical, y entre las que destacan: la técnica de Imaginación Guiada, ejercicios de respiración guiada o relajación consciente.

¿Cómo se plasma el aporte de la musicoterapia en las diferentes áreas de la persona?

El **área cognitiva** está relacionada con todos aquellos procesos mentales relacionados con la lógica y la razón que tienen que ver con las capacidades del individuo, como la atención, la percepción, la comprensión, resolución de problemas o memoria, las cuales se ven frecuentemente afectadas cuando hay una situación de adicción de larga duración. Por todo esto, ejercicios de musicoterapia como por ejemplo el *soundpainting* (lengua de signos universal aplicada a la música) favorecen el refuerzo de algunas funciones cognitivas como son la memoria y la atención, ya que las personas participantes tienen que recordar el significado de los movimientos que propone el/la musicoterapeuta y ejecutar el sonido que corresponda.

El **área física** también se ve comprometida, ya que es frecuente la pérdida de hábitos saludables. A través de la musicoterapia se trabajan muchos aspectos físicos, desde la relajación a la coordinación, la lateralidad y la regulación de la impulsividad. Estos aspectos favorecen la disminución de la ansiedad y una mejora del estado de ánimo, ya que con ejercicios como la relajación con pañuelos (consiste en dibujar la música con este elemento) se ejercita el cuerpo mientras se trabajan aspectos del área física como la coordinación.



En cuanto al **área social** implica todas aquellas relaciones interpersonales, así como la forma en la que vivimos estas relaciones. Es por eso por lo que en musicoterapia es importante trabajar esta área para que las personas puedan utilizar las herramientas que obtienen en las sesiones para trasladarlas a su vida cotidiana, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades comunicativas y sociales. Se proponen actividades de musicoterapia como el

saludo inicial o la improvisación guiada, en las que se favorece la cohesión grupal, y el *feedback* aportado por los participantes del taller coincide en sentirse conectado con el resto del grupo.

Por último, el **área emocional** es una de las más importantes para trabajar en este colectivo, porque una gran parte de las personas consumen para liberar o gestionar emociones. Mediante la musicoterapia se consigue un mayor conocimiento de uno/a mismo/a, de los propios límites, y ofrecemos un lugar donde poder reconocerse y expresar lo que se siente. Algunos de los ejercicios que llevamos a cabo en relación al trabajo del área emocional fue el análisis de la letra de canciones para el grupo de mujeres en clave de género, en el que pueden sentirse identificadas con muchas sensaciones que provocaba la canción, expresando y perfilando sus propias emociones y sentimientos en diversas etapas de sus vidas, resignificando ciertas experiencias relacionadas con la socialización de género. Otro ejercicio propuesto también para esa sesión fue la visualización guiada, en el que, a modo de relajación, se favorecía la imaginación de un espacio que terminaba siendo un lugar seguro experimentando emocional y físicamente la sensación de seguridad y cobijo.

El trabajo interdisciplinar en musicoterapia y la complementariedad con otras disciplinas.

En la práctica de la musicoterapia es importante destacar la relevancia del trabajo en equipo junto al resto de disciplinas que comprenden el tratamiento de las adicciones, ya que sólo de esta manera se puede hablar de una atención individualizada e integral en relación a las necesidades de cada una de las personas.

De esta manera, las musicoterapeutas intercambiamos la información más significativa de las sesiones con los/las profesionales de las diversas disciplinas (Enfermería, Psiquiatría, Psicología, Educación Social, etc.), para trazar objetivos terapéuticos comunes que abordar y desarrollar un tratamiento conjunto que contará con las herramientas de cada una de las especialidades, con el fin de conseguir dar una respuesta holística a las necesidades de los usuarios y usuarias.



Sesión de musicoterapia en la CT Dianova Can Parellada (verano 2021)

¿Cuál es el enfoque de trabajo?

Partiendo de estas premisas que están relacionadas con la parte más formal de la práctica en musicoterapia, hemos de tener en cuenta la importancia de que cada proceso musicoterapéutico se adecue a la realidad de cada persona con sus circunstancias y realidades individuales. Es por ello por lo que parte de la ética de la práctica del musicoterapeuta se centrará en establecer vínculos desde el respeto y la cercanía con cada uno y entre cada uno de los participantes de las sesiones, tratando de conocer sus necesidades desde la comunicación con la persona, atendíéndolas desde una elección con criterio en cuanto a las técnicas anteriormente mencionadas, pero también en la práctica de las mismas desde una perspectiva de horizontalidad entre todos los integrantes de las sesiones, incluido el/la musicoterapeuta. Sólo de esta manera podremos ver resultados que beneficien a los usuarios de manera real al finalizar el proceso terapéutico, es decir, que las sesiones les sirvan para obtener un abanico de herramientas de autocuidado para la mejora en su calidad de vida y su bienestar integral más allá de la terapia.